

Varpu Tavi

MODESTY BLAISEKSI ETANAN VAUHTIA

© Varpu Tavi 2005 ja 2007

Vapaasti luettavissa, tulostettavissa ja linkitettävissä sekä lainattavissa lähde mainiten.

Maaliskuun 1. päivänä 2005

Tunnustan, Modesty Blaise on ihanteeni.

Olen geneettiseltä perimältäni hylje, joka teknisesti luokitellaan omenaksi, en vieläkään osaa mitään taistelulajia (olen käynyt vain Tai Chin ja aikidon tutustumiskurssit) ja painoa minulla on Modestyksi aivan liikaa. Seikkailutkin ovat enimmäkseen vain päässäni, mitä nyt pari krimiä keskeneräisenä pöytälaatikossa.

Tänään päätin, että ihminen saa mitä tahtoo. Ja minä tahdon Modestyksi. Saa sitä tahtoa sarjakuvahamon kaltaiseksi, vaikka on jo liki 50-vuotias!

Annoin itselleni aikaa, tiedän ettei vaihdevuotia lähestyvän naisen vatsamakkara muutamassa viikossa mihinkään sula. Ehkä jo ensi syksynä (ehkä viiden vuoden päästä) olen jo paras mahdollinen Modesty, niillä eväillä jotka minulle on annettu. Joku kyynikko voisi todeta, että köyhän miehen Modesty, mutta en anna sen lannistaa itseäni.

Tavoite on siis asetettu. Mitään suurta ei ole koskaan saavutettu olemalla realistisia!

Mutta, jotta tavoite ei tuntuisi liian ylivoimaiselta, jaan sen osiin. Zen-mielenlaatuni mukaisesti lähdän liikkeelle siitä, että kaikki on tässä juuri nyt. Keskityn siihen, mitä teen juuri nyt, ne isommat tavoitteet ovat mielen pohjalla.

MUISTILISTA TAVOITTEISTANI

1. Päivittäin liikun enemmän ja pidän liikuntaohjelmastani mahdollisuuksien mukaan kiinni. Nautin siitä, että saan harrastaa eri lajeja ja vahvistaa kroppaani. Treenaaminen on samanlainen tapa kuin kahvinjuonti: ilman sitä ei voi elää.
2. Viikoittain seuraan edistymistäni. Punnitsen, mutta varsinkin uskon peiliin ja mittanauhaan ja löystyviin vaatteisiin.
3. Puolen vuoden päästä painoni on pudonnut 5 kiloa **ja/tai** vyötäröni on kaventunut 5 cm. Rasvaprosenttini on sekin alentunut 5% nykyisestä. Painonpudotus ei ole se olennainen päämäärä, vaan mittojen kavennus.
4. Vuoden kuluttua, siis 1.3.2006, olen säilyttänyt mittani ja löytänyt itselleni sielua ja ruumista ilahduttavan ruokavalion sekä treeniohjelman ja oppinut kehittämään ja vaihtelevaan niitä.
5. Pitkän tähtäimen tavoitteeni: olen vielä 70-vuotiaanakin Modesty Blaise. Vanhempi vain. Teräsmummo, joka hallitsee kiinalaisen taistelulajin. En alistu siihen, että vanhetessaan

ihminen väistämättä tulee raihnaiseksi. Toivottavasti viisastun iän karttuessa, ja varmasti joskus minullekin ilmaantuu ryppyjä ja harmaita hiuksia. Mutta henkisesti ja fyysisesti teräksinen mummo voi ottaa vanhenemisen seikkailuna!

Uskon alitajunnan voimaan. Ajattelen, että kaikkein varmin tae menestyä pyrkimyksissään on saada alitajuntansa mukaan peliin. Ja alitajunnan, ainakin sen pintakerroksen, saa mukaan sitkeydellä. Ei se osaa järkeillä. Se uskoo ihan mitä sinne syöttää, tämän tietävät kaikki psykologit ja mainostajat. Jos pidät tätä hölynpölynä, mietihän hetki, miksi Coca Cola mainostaa kaikkialla, koko ajan läsnä ollen, milloin missäkin yhteydessä?

Psykologit ovat arvioineet, että jokainen meistä ajattelee päivittäin noin 60 000 ajatusta, ja 98% näistä ajatuksista on samoja kuin edellispäivänä! Mitä jos nuo kaikki ajatukset ovat itseä vähätteleviä ja negatiivisia? Vuoden aikana mielessäsi liikkuu yli 20 miljoonaa itseä vähättelevää ajatusta...

Päätin entistä enemmän ryhtyä ajattelemaan itsestäni hyvää. En ole luonnostani mikään itseni mollaaja, vaikka alunperin itsetuntoni onkin ollut kovin huono. Kai se meillä suomalaisilla on sisäänrakennettuna, meidän itsetuntommehan nitistetään jo lapsuudessa. Elämäni varrella olen oppinut jo pitämään itsestäni (se on iso askel, kun lähtötilanne oli itseinho). Mikä siis on estänyt minua ajattelemasta itsestäni todella hyvää? Luulenpa, että taipumus suureen itsekriittisyyteen.

En nyt aloita mitään illottavaa „hymyä huuleen ja aurinkoa arkipäivään“ positiivisen ajattelun projektia. En tee mitään päälleliimattua. Aloitan alitajunnan vahvistamisprojektin, jossa selätän alitajuntani toistolla. Kun tarpeeksi kauan hoen olevani Modesty Blaise, alitajuntani uskoo sen. Ja alkaa ohjata käyttäytymistäni siihen suuntaan, että todellakin tulen siksi.

Mielikuvaharjoittelu ja itsesuggestio ovat työkaluja, jotka toimivat minulla, sen tiedän kokemuksesta. Ne auttavat minua ylittämään sen sillan, joka johtaa haaveilusta ja „meinaamisesta“ (ja alkuunsa lopahtavista projekteista) sitkeään ja kurinalaiseen toteuttamiseen.

Tänään otan (yhdeksi) pysyväksi työkalukseni itsesuggestion.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 2. päivänä

Koska olen havainnut, että hyvin monilla karpeilla(kin) painonpudotus jumittaa ja usein pysähtyy hiukan ennen ihannepainoon pääsyä, haluan tutkia, mikä on se viisasten kivi, jolla painonpudotus normaalipainon lähellä tai sisällä - ja hiilihydraattitietoisesti - tapahtuu. Ilman nälkää ja itsensä kiusaamista. Sillä sen olen itselleni pyhästi luvannut, etten enää kiusaa itseäni dieeteillä, jotka tekevät minut nälkäiseksi ja vihaiseksi

Tulen käymään läpi eri näkökulmia asiaan. En vielä tiedä, mistä on hyötyä ja mistä ei; tämä on koko ajan elävä prosessi ja minä olen matkalla.

Onko ylipäätään mahdollista muuttua omenasta tiimalasiksi? Minulla on tapana sanoa, että kun omena laihtuu siitä tulee suorakaide...

Tohtori Willian Sheldon kehitti aikoinaan vartalotyyppiin endomorfeihin, mesomorfeihin ja ektomorfeihin. Tämä vartalotyyppijako on tietenkin liian kategorinen, jotta ihmiset siihen varauksetta voitaisiin lokeroida. Useimmat ovat sekatyyppejä, olennaista on se, mikä on hallitseva tyyppisi.

Mesomorfit ovat niitä, joiden geenit ovat kadehdittavat. He pystyvät lihomatta syömään hampurilaisia ja pizzoja. Ja jos he jostakin syystä päättävät ruveta treenaamaan, heidän vartalonsa muokkaantuu vauhdilla. He ovat hoikkia ja lihaksikkaita, luonnon muokkaamia atleetteja.

Ektomorfit ovat laiheliineja, joiden on vaikea kehittää lihaksia, mutta toisaalta he eivät kerää kroppaansa rasvavarastojakaan.

No kaikki arvannevat, mikä se kolmas tyyppi on. Se on tietysti se joukko, johon esimerkiksi minä kuulun. Endomorfit. Me olemme isoluisia ja lihomme helposti. Keräämme kroppaamme läskiä ja menetämme mahdolliset lihaksemme heti, jos pidämme pitempään taukoa treenaamisessa.

Endomorfilla ei ole koskaan mahdollisuutta unohtaa ruokavaliota ja säännöllistä liikuntaa, jos hän aikoo pysyä ihannepainossaan.

Tom Venuto antaa nettikirjassaan *Burn the fat feed the muscle* (www.burnthefat.com) ohjeita endomorfin ruokavaliioon ja liikuntaan silloin, kun pyrkimyksenä on tehokkaasti poistaa rasvaa.

Endomorfin tulee ruokavaliossaan pysyä melko ehdottomasti ruodussa, hän ei voi kovinkaan usein ottaa „vapaapäiviä“. Useimmiten endomorfit reagoivat herkästi sokeriin ja valkoisiin

jauhoihin sekä ylipäättään liiallisiin hiilihydraatteihin. Niinpä hiilihydraattien laadun ja määrän tarkkailu on endomorfeille välttämätöntä. He voivat paremmin runsasproteiinisella ja vähä- tai kohtuuhiilihydraattisella ruokavaliolla.

Endomorfit eivät tavallisesti pysty polttamaan rasvavarastoja pelkän ruokavalion avulla, vaan heidän on harrastettava liikuntaa. Paljon liikuntaa. Venuto neuvoo, että säännöllisen painoharjoittelun lisäksi endomorfin kannattaa harrastaa aerobista liikuntaa, tiukimmassa laihdutusvaiheessa jopa päivittäin. Sykettä kannattaa seurata, jotta se nousee riittävän muttei liian korkealle.

Endomorfin on mentävä naimisiin liikuntaharrastuksensa kanssa ja pysyttävä liitossaan uskollisena. Uskottomuus urheilulle kostautuu lähes välittömästi kertyvinä läskeinä. Siis punttiharjoittelua ja kiivassykkeistä aerobista endomorfile. Joogan ja pilateksen kaltaiset lajit ovat hyviä täydentämään harjoittelua, mutta yksinään ne eivät endomorfile riitä.

Tänään aloin tehdä sauvakävelylenkkini intervalliharjoituksina. Vajaan tunnin verran kävelyä ja juoksupyrähdyksiä sauvojen kanssa. Viisi kertaa viikossa.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 3. päivänä

Tänään mietin kaloreita. Atkins julisti ensimmäisessä kirjassaan, että kaloriteoria on hölynpölyä. Uudessa dieettivallankumouksessaan hän hiukan jo toppuutteli. Montignac kuuluu myös niihin, jotka pitävät kaloriajattelua humpuukina.

Minä ajattelen, ettei lasta kannata heittää pesuveden mukana pois. Kalori ei ole kalori, mutta termodynamiikan lakeja ei myöskään ole kukaan kumonnut.

Kalori on määritelmän mukaan se energiamäärä, joka tarvitaan yhden vesigramman nostamiseen yhdellä celsiusasteella. Kaloriteoria perustuu termodynamiikan ensimmäiseen lakiin, jonka mukaan energiaa ei voida luoda eikä hävittää, sen sijaan sitä voidaan muuttaa muodosta toiseen.

Anssi Manninen kirjoittaa artikkelissaan „A Calorie is not a calorie“ (Nutrition Performance):

- Kalorimäärän rajoittaminen onnistuu parhaiten runsasproteiinisella, kohtuuhiilihydraattisella, vähärasvaisella dieetillä (tämä artikkeli on Anssin vanhempaa tuotantoa...Myöhemmin hän puhuu

jo kohtuurasvaisuudesta.)

- Ota suurin osa rasvoista pähkinöistä ja oliiviöljystä.
- Kohtuullinen 500-1000 kalorien rajoitus riittää poistamaan rasvavarastoja, ja silti keho saa kaikki tarvitsemansa ravinteet.
- Vähähiilihydraattinen ruokavalio antaa metabolisen edun, koska se tavallisesti on runsasproteiininen, ja proteiinien käsittely elimistössä kuluttaa reippaasti energiaa.
- Vanha myytti siitä, että rasva palaisi parhaiten tietyllä rasvanpolttosykkeellä, ei pidä paikkansa. Jos haluat polttaa kaloreita polttaaksesi rasvaa, tavoitteena pitäisi olla mahdollisimman suuri kulutus jokaisella treenikerralla.

Toisessa yhteydessä Manninen on todennut, että vähähiilihydraattisella ruokavaliolla elimistö kuluttaa varsin runsaasti energiaa niin sanottuun glukoneogeneesiin, mikä tarkoittaa sokerin (glukoosin) muodostamista esimerkiksi aminohapoista

Laskin oman peruskulutuksen käyttämällä ns. Katch-McArdle -kaavaa:

$370 + (21.6 \times \text{kehon rasvaton paino})$. Tätä varten pitää siis tietää rasvaprosentti, jotta voi laskea tuon rasvattoman painon. Paremman puutteessa käytin rasvaprosentin laskukaavaa:

$\text{Rasvaprosentti} = (0,55019 \times \text{Lantio}) + (0,27966 \times \text{Vyötärö}) - (0,24002 \times \text{Pituus}) - 8,8176$.

Sen perusteella kroppani rasvaton massa on noin 54 kg. Tämän perusaineenvaihduntakaavan mukaan peruskulutuksen on 1166 kcal.

Kun tämä kerrotaan Venuton antamalla aktiviteettikertoimella 1.55 (kohtuullinen aktiivisuus), kulutukseksi saadaan 1807 kcal. Kun kerron kertoimella 1.725 (huomattavan aktiivinen eli rasittavaa liikuntaa joka päivä), kulutuksen on 2011 kcal.

Ajattelen, että paras tapa saada kalorivaje aikaan on yhdistää ravinnon pieni vähennys liikunnan lisäykseen. Ei todellakaan omaperäistä! Mutta todennäköisesti järkevintä, mitä laihdutusrintamalla on keksitty.

Minun tapauksessani tämä tarkoittaa 1500-1600 kcal ja liikuntaa puolestatoista jopa kolmeen tuntiin päivässä.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 5. päivänä

OTTEITA RUOKAPÄIVÄKIRJASTA osa 1

Tällaisia olivat **normaalipäiväni ennen projektin aloittamista**, tämän olen havainnut oikein hyväksi painon ylläpitoon, sen sijaan painonpudotus ei ainakaan minun kohdallani näin onnistu:

1. Aamiainen, noin klo 8:

aamumössö (1 dl raejuustoa/ luonnon jukurttia, 1 raaka luomumuna, 1 dl marjoja, 1 rkl auringonkukansiemeniä, 1 rkl vehnänalkioita, 1 rkl pähkinöitä tai manteleita, 1 tl pellavarouhetta, 1 rkl kurpitsansiemeniä), vihreää teetä mukillinen.

Aamupäivän kuluessa pari mukillista kahvia kuohukerman kanssa .

Viikonloppuisin syömme tavallisesti ison myöhäisaamiaisen: saatan syödä pari hapankorppua tai lehtileipää, munia, kinkkua, paprikaa, kurkkua, juustoa tms.

2. Lounas, noin klo 12:

Iso salaatti (vihreää salaattia, kurkkua, paprikaa, krassia/ituja jne.), purkki sardiineja/tonnikalaa, oliiviöljyä

4. Välipala, noin klo 15:

Marjarahka (1 dl rahkaa, 1 dl marjoja, siemeniä, pari pähkinää)

4. Päivällinen, noin klo 17:

Kypsennettyjä kasviksia/salaattia + oliiviöljyä/voita ja lihaa 100-150 g tai kasvisten kanssa kookosöljyä ja uunilohta samat määrät.

Viikonloppuisin syön pelkän päivällisen. Hiukan juhlavampi versio samanlaisista aineksista.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 7. päivänä

Tänään mietin, uskoisinko Venutoa vai Mannista. Kyse on maksimaalisesta rasvanpoltosta.

Venuton mukaan se saavutetaan yhtälöllä 40% hiilihydraatteja, 40% proteiineja ja 20% rasvaa.

Hän suosittelee neljän päivän syklejä, joissa kolmena päivänä syödään vähä- tai

kohtuuhiihihydraattisesti ja neljäntenä päivänä runsashiilihydraattisesti. Tämä lienee yksi

perinteinen kehonrakentajien tapa. Venuto väittää, että yksikään kehonrakentaja ole päässyt tosi pitkälle pelkällä vähähiilihydraattisella ruokavaliolla (siis Mr. Olympiaksi tai vastaavaa). Hänen omat kokemuksensa saivat hänet vakuuttuneeksi, että vähähiilihydraattinen ruokavalio syö kehon rasvatonta massaa. Samoin hänen mukaansa karpit eivät saa ruuastaan tarpeeksi energiaa raskaisiin treeneihin. Hän ei usko, että kovia treenejä voi tehdä rasvapolttoisesti.

Anssi Manninen kirjoittaa artikkelissaan „*How to Get Ripped to the Bone While Maintaining Muscle Mass*“ (Nutrition Performance), että erittäin vähähiilihydraattiset ruokavaliot polttavat laardia kuin viimeistä päivää. (Anssin ajatuksia voit lukea esim. linkistä: <http://www.bodybuilding.com/fun/anssi3.htm>).

Hänen rasvapoltto-ohjeensa kuuluu:

- Noudata runsasproteiinista, vähähiilihydraattista ja kohtuurasvaista ruokavaliota.
- Hyviä proteiineja ovat kala, kananmunat, vähärasvaiset lihat ja kana. Hiukan rasvattomia maitotuotteita on syytä ottaa mukaan, koska riittämätön kalsiumin saanti heikentää rasvanpolttoa.
- Valitse vain matalan glykeemisen indeksin, runsaskuituisia hiilihydraattilähteitä (kasviksia, palkokasveja jne.).
- Ennen ja jälkeen treenin nauti sokeriton, vähähiilihydraattinen proteiinijuoma kiihdyttääksesi proteiiniaineenvaihduntaa.
- Juo paljon vettä ja muita kalorittomia nesteitä.
-

Olen nyt syönyt puolitoista vuotta vähähiilihydraattisesti (sitä ennen muutaman vuoden hyvähiilihydraattisesti), ruokavalioni on pysynyt aika lailla samana. Niinpä voin uskoa, että Venuto on oikeassa siinä, että elimistö on niin nokkela, että se sopeutuu mihin tahansa ruokavalioon. Seurauksena on painonpudotuksen pysähtyminen. Minulla se pysähtyi puoli vuotta sitten. Huolimatta siitä, että mahassa on vielä silminnähden laardia odottamassa palamistaan.

Venutolla oli myös toinen oivallus, joka miellytti minua suuresti: ihmisen pitää luottaa intuitioonsa oman ruokavalionsa suunnittelussa. Hän korostaa sitä, että jokaisen ihmisen aineenvaihdunta on ainutlaatuinen, ja parhaat tulokset saavutetaan oman kropan herkällä kuuntelulla. Tähän liittyy myös psykologisten mieltymysten huomioon ottaminen. Hän käyttää esimerkkinä kehonrakentajaa, jolla on luontainen vastenmielisyys lihansyöntiä kohtaan. Ei silloin pidä pakottaa itseään lihansyöjäksi. Lakto-ovo-vegetaarinen lähestymistapa voi tuoda ihan yhtä

hyviä tuloksia kuin pihvinpureskelu.

Minun tapauksessani tämä tarkoittaa sitä, että koska pidän marjoista ja hedelmistä, minun on turha kuvitella pärjääväni ilman niitä. Mutta koska ne kuitenkin ovat yksinkertaisia sokereita (vaikkakin ravinteikkaita sellaisia), minun on kontrolloitava niiden määrää ankarammin.

Kuuntelin intuitiotani ja päätin yhdistää näiden kahden herran lähestymistavat: välillä tiukempaa hiilareitten rajoitusta (lue: marjojen ja hedelmien, muuten syön hiilihydraattini pääasiassa kasviksista, lukuunottamatta vehnänalkioita ja –leseitä), ja välillä syön sitten vähän runsaammin marjoja ja jonkun hedelmänkin sekä ohrapuuroa lautasellinen tai täysjyväriisiä tai –pastaa pari ruokalusikallista.

Ajatus hiilihydraattitankkauksesta täysjyvällä ei miellytä, koska tiedän sen turvottavan minua ihan tolkuttomasti. Pääasia on vaihtelu. Ravistelen kroppaani yllätyksillä, niin ettei se totu ja ala säästää energiaa.

Ylläpitovaiheeseen marjat ja hedelmät kuuluvat sitten taas ihan merkittävänä osana. Muuta hyväkarppausta mietin sitten uudestaan, kun niin pitkällä ollaan.

Rasvan määrää minun on myös tarkkailtava – ja vähennettävä jonkin verran. Nyt joku jo varmasti älähtää: mitäs alakarppia se vähärasvaisuus on? Niinpä täsmennän, että tarkoitan kohtuurasvaisuutta.

Tässä on muistettava se perusasia, joka useimmilta ihmisiltä on jäänyt tajuamatta: rasva on energianlähde, ja silloin kun energiaa tulee ruuassa tarpeeksi, elimistöllä ei ole mitään syytä käyttää omaa vararasvaansa energiaksi. Mutta kun sen saantia rajoitetaan kohtuullisesti (niin että turvataan välttämättömien rasvahappojen saanti), keholla on syy polttaa laardia esimerkiksi juuri sieltä mahasta. Ja minun tavoitteeni on päästä eroon röllymasusta.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 10. päivänä

Aasilla pitää aina olla porkkana. Ja minä olen ihan harvinaisen iso aasi (olen ylipäättään sellainen ihminen, joka ei käskemällä suostu tekemään mitään, mutta hyvällä lähestymistavalla olen valmis taipumaan vaikka kaksinkerroin).

Tänään mietin, mikä on minun porkkanani tässä projektissa. Eipä tarvinnut kauan miettiä:

korsetti! Varsinkin mieheni innostui aiheesta kovin ja alkoi perehtyä korsettiasiaan erinomaisen tarmokkaasti.

Yhteiseksi suosikiksemme kohosi vertailujen jälkeen (ilman äänestystä) punainen gabardiinikorsetti (<http://www.bellemodeste.com/kygal/slntgal.html>).

Paneuduimme myös kiehtovaan aiheeseen nimeltä tight-lacing. Se on vyötärön muokkaamista pienemmäksi korsetin avulla. Esimerkiksi pitämällä korsettia 23 tuntia vuorokaudessa... Ilmoitin jyrkästi, etten suostu moiseen. Vierailtuamme Cathie Jungin sivuilla, mieheni totesi olevansa samaa mieltä kanssani (<http://www.cathiejung.com/>).

Seuraavaksi aloimme pohtia, kumpi loppujen lopuksi olisi parempi, aluskorsetti vai päällyskorsetti, jota voi käyttää topin tavoin. Siihen tarkoitukseen inspiraatiota löytyy esimerkiksi linkistä <http://www.wisconsinhistory.org/patterns/>.

Eli korsettipalkinnostani tuli yhteinen harrastuksemme. Harvoinpa (lue: ei koskaan aikaisemmin) mieheni näin antaumuksella on paneutunut laihdutus- ja treeniprojekteihini. Kaikille muillekin pareille muutamia linkkejä vinkiksi:

<http://www.korsettboutique.de/>

<http://dessous-strumpfhosen.de/>

<http://www.susanne-mayr.de/>

<http://www.agelesspatterns.com/links.htm>

<http://www.diva-miranda.com/>

<http://www.spook.dk/>

<http://www.qumma.com/>

<http://www.staylace.com/>

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 11. päivänä

Tänään kertosin, mitä Venuton kirjasta *Burn the fat feed the muscle* jäi haaviin. En väitä, että nämä olisivat ehdottomia totuuksia. Pikemminkin nämä olivat mielenkiintoisia ajatuksia. „Nostamalla kalorimäärää joka neljäs päivä, terästät aineenvaihduntaasi, eikä säästöliekkiä pääse syntymään.“

„Makroravinteiden terminen vaikutus (eli se paljonko energiaa ruuan sulattamiseen kuluu) vaihtelee 3% ja 30% välillä. Korkein terminen vaikutus on proteiineilla, joiden käsittelyyn elimistössä kuluu 30% niiden sisältämistä kaloreista, matalin on rasvalla ja jalostetuilla hiilihydraateilla, joiden käsittelyyn kuluu 3% niiden sisältämistä kaloreista.“

„Syömällä joka aterialla proteiineja vahvistat termistä vaikutusta, mikä auttaa sinua saamaan vauhtia aineenvaihduntaasi.“

„Mikään makroravintesuhte ei ole sellainen, että se toimisi jokaikisellä ihmisellä. Ihanteellinen ravintosuhde riippuu paitsi tavoitteista, myös vartalotyypistä ja herkkydestä hiilihydraateille.“

„Optimaalinen proteiinin määrä rasvanpoltossa ja lihasten kasvussa vaatii lisää tutkimuksia, mutta yksi asia on varma: se on enemmän kuin viralliset ravintosuositukset sanovat. Proteiinin tarve kasvaa erityisesti silloin, kun treenaat vakavissasi sekä aerobisesti että painoharjoittelua.“

„Kohtuullinen insuliinineritys on välttämätöntä, jotta aminohapot kulkevat lihassoluihin, jossa ne voidaan käyttää lihasten kasvuun. Vain hiilihydraatit aiheuttavat riittävästi insuliinin eritystä tämän toteutumiseksi.“

„Valtavirran ravintoneuvojat ja ravitsemustieteilijät tuomitsevat runsasproteiiniset dieetit. He väittävät, että on turhaa syödä niin paljon proteiinia, koska sen ylijäämä joka tapauksessa muuttuu glukoosiksi ja tulee käytetyksi energiana (tai varastoiduksi, jos energiaa tulee ravinnosta liikaa). Tämä onkin totta, mutta kun ruokavaliosta puuttuvat isot annokset hiilihydraatteja, se on

juuri tämä proteiinien muuttuminen glukoosiksi eli nk. glukoneogeneesi, joka edesauttaa kehonrakentajaa tavoitteissaan. Toisin sanoen syömällä liikaa proteiinia poltat enemmän kaloreita ja kiihdytät aineenvaihduntaasi. Sillä varauksella, että tämä on aina ymmärrettävä tilapäiseksi työkaluksi.

„Glykogeeni on pääenergianlähteesi painoharjoittelussa ja korkean intensiteetin treeneissä. Tämä selittää, miksi energiatasosi ovat matalat ja treenisä kärsivät, jos et syö juurikaan hiilihydraatteja. Vähähiilihydraattiset dieetit soveltuvat harvoin vakavasti harjoitteleville.“

„Maitotuotteiden ei koskaan pitäisi olla pääasiallinen proteiininlähteesi. Jos liioittele niiden kanssa, olemuksesi muuttuu turvonneeksi. Maitotuotteet sisältävät lyhytketjuisia hiilihydraatteja, joiden määrä pitää minimoida, jotta saavutetaan optimaalinen rasvanpoltto.“

„Hedelmiä voit käyttää yhden tai kaksi pientä annosta päivässä, mutta loppujen hiilihydraattien on syytä tulla kuitupitoisista vihreistä kasviksista ja tärkkelystä sisältävistä tuotteista (kuten kaura ja tumma riisi).“

„Vähähiilihydraattinen ja runsasproteiininen dieetti on „edistynyt“ tekniikka, jota on hyödyntä käyttä, jollei perusta ole kunnossa: 1. Syö vähemmän kaloreita kuin kulutat. 2. Tasapainota makroravinnesuhteesi huolellisesti. 3. Syö viisi kuusi kertaa päivässä, oikein ajoitettuna. 4. Syö joka aterialla vähärasvaista proteiinia. 5. Syö oikeanlaisia hiilihydraatteja ja karta jalostettuja sokereita. 6. Syö vähärasvaisesti ja valitse oikeanlaiset rasvat. 7. Juo paljon vettä. 8. Syö luonnollisia, jalostamattomia tuotteita.“

„Ketogeenisten dieettien puolestapuhujat väittävät, että jo dieetin luonne estää lihaskudoksen menetyksen. Todellisessa elämässä en ole nähnyt näin tapahtuvan kertaakaan! Erittäin ankarat vähähiilihydraattiset ruokavaliot poikkeuksetta aiheuttavat lihasten menetystä rasvan menetyksen rinnalla.“

„Jotta saavuttaisit kaikki vähähiilihydraattisen ruokavalion hyödyt, sinun on tiedettävä kolme salaisuutta: 1. Hiilihydraattien määrän annostelu, niin että syöt niitä enemmän aamupäivän

aterioilla ja vähemmän myöhemmin päivän kuluessa.2. Käytä kohtuullista hiilihydraattien määrän vähentämistä, älä niiden kokonaan karsimista.3. Lisää ja vähennä hiilihydraattien määrää sykleinä (ja juuri tämä viimeksimainittu on tehokkain rasvanpolttomenetelmä, mitä koskaan on kehitetty!).“

„Varhaisaamun tyhjällä vatsalla tehty aerobinen treeni tehostaa rasvanpoltoa 300%“.

Tämän minä allekirjoitan täysin varauksetta:

„Useimmat ihmiset haluavat kuulla, että laihtuakseen ja polttaakseen rasvaa heidän ei tarvitse tehdä ankarasti töitä. Riittää kun on XYZ-dieetillä, syö XYZ-pillereitä, treenaa XYZ-laitteessa tai noudattaa jotakin muuta maagista formulaa. Mutta se sinun on syytä tietää, että joudut uhraamaan melkomoisesti aikaa ja vaivaa saavuttaaksesi paremman vartalon. Muun kuvittelemisen on itsepetosta ja herkkäuskoisuutta.“

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 15. päivänä

Tänään oli projektin ensimmäinen mittauspäivä. Tulos oli puoli kiloa pudotusta painossa ja puoli senttiä kavennusta vyötärössä ja -03% vähennys rasvaprosentissa. Kahden viikon tulokseksi kohtuullinen.

Kun tarkastelen ruokapäiväkirjaani, huomaan että useimmiten kalorit ovat kivunneet tuonne 1700-1800:aan. En ole seurannut makroravinteiden keskinäistä prosenttisuhdetta. Olen lisännyt proteiinin määrää ja laskenut rasvan määrää, hiilareitten määrää olen nostanut ja laskenut vaihdellen. Kovin suuria vaihteluita ei hiilareitten määrässä kuitenkaan ole ollut.

Rasvan määrää vähensin niin, että luovuin kuohukermasta kahvissa (ehdottomasti tilapäinen toimenpide!) ja aloin pääasiallisena maitotuotteena käyttää kirsunpöytä. Rasvaiset juustot jätin vain juhlahetkiin. Muuten olen päivittäin käyttänyt kookosöljyä, voita ja oliiviöljyä salaateissa. Pähkinöitä olen syönyt ruokalusikallisen päivässä eli niiden määrää olen myös rajoittanut.

En siis ole rasvan suhteen edes pyrkinyt hirmuiseen tiukisteluun, vain kohtuulliseen määrän vähentämiseen. Se johtuu paitsi siitä, että pidän vähärasvaisuutta ehdottomasti terveydelle haitallisena, myös siitä, ettei ihanteeni ole tämä:

www.agelesstraining.com. Muuten Kelly Nelson on toki ihailtava mamma, hän on nimittäin 77-vuotias!

Mutta tuo ei ole minun (body-)ihanteeni, vaan kuten tunnettua Modesty.

Noudatan Venuton ohjetta: „Jos viikossa ei synny tuloksia, pitää korjata joko treeniä tai ruokavaliota tai molempia“. Toistaiseksi minun ei siis tarvitse muuttaa kumpaakaan, sillä vaikei painonpudotus kaksinen ole, puolen sentin lähteminen vyötäröstä on hämmästyttävä tulos, kun ottaa huomioon, että vyötäröni oli ensin 10 kuukautta 81 ja kapeni sitten muutamassa kuukaudessa 80:een. Nyt parissa viikossa puoli senttiä! Hyvä minä!

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 17. päivänä

Hengitys ja rasvanpoltto liittyvät toisiinsa saumattomasti, sillä ilman happea ei rasva pala. Mitä tehokkaammin treenaan, sitä tärkeämpää uskon oikean hengitystekniikan tai –tekniikoiden olevan.

Lääketieteellisesti ajatellen on kolme tapaa hengittää: kärkihengitys, palleahengitys ja kokonaishengitys. Yleisesti hyväksytyyn näkemyksen mukaan näistä kokonaishengitys on paras vaihtoehto. Tämän näkemyksen mukaan ei myöskään ole mahdollista, että hengitystavalla olisi yhteyksiä mihinkään sairauteen.

Joogassa jaetaan hengitystavat neljään: 1. solisluuhengitys 2. kärkihengitys 3. pallea- eli syvähengitys 4. joogien peripohjainen hengitys (lähde: Yoga Ramaharaka, Hengittämisen taito, WSOY 1964). Joogit myös uskovat hengityksellä voivansa vaikuttaa moniin kehon ja sisäelinten toimintoihin terveyttä edistävästi. Esimerkiksi aivoja joogit virkistävät vuorosierainhengityksellä.

Täydellinen joogahengitys tapahtuu näin:

1. Keuhkojen alaosan täytyessä alavatsa pullistuu vatsan elinten siirtyessä pallean tieltä.
2. Keuhkojen keskiosat alkavat täyttyä, tällöin kyljet levenevät.
3. Keuhkojen yläosat täyttyvät. Rintakehän yläosa solisluiden alla nousee ylä-etuviistoon. Alavatsa vetäytyy sisään noin 3 cm. Rintakehä pullistuu kainaloiden alta suoraan eteenpäin. Olkapäät nousevat hieman, koska keuhkojen yläkärjet täyttyvät. Olkapäiden liike on täysin passiivinen, niitä ei millään tavoin saa kiristää, nostaa tai vetää taaksepäin, ne pysyvät koko ajan täysin rentoina.

Uloshengitys seuraa sisäänhengityksen kolmannen vaiheen jälkeen.

1. „Alavatsapallo“ nousee taka-yläviistoon kylkien välitse lapaluita kohti.
2. Kyljet painuvat hieman kokoon ja olkapäät jonkin verran ala-etuviistoon. Liike johtuu tyhjenevistä keuhkojen yläosista. Liike on tässäkin täysin passiivinen.

Sekä sisään- että uloshengitykset suoritetaan aina sierainten kautta. Hengitysharjoitukset aloitetaan aina uloshengityksellä

(Lähde: Arvo Tavin opetusmateriaali)

Irene Hopkins kirjoittaa kirjassaan *Kundaliinijooga sisäisen voiman lähde* (Unio Mystica 2002) syvähengityksen vaikutuksista: se

- vähentää kehon jännityksiä ja kipuja
- rentouttaa ja rahoittaa
- lisää keuhkojen hapenottookykyä ja kapasiteettia
- vahvistaa sähkömagneettista kenttää (mitähän tämä mahtaa tarkoittaa?)
- poistaa kuonaa kehosta
- hapettaa verta
- energisoi lisäämällä elinvoimaa
- kirkastaa mieltä
- nopeuttaa sekä fyysistä että tunneperäistä paranemista
- auttaa vapautumaan alitajuisista käyttäytymismalleista
- kehittää itsehallintaa

- vilkastuttaa aivolisäkkeen toimintaa ja kehittää intuitiota

Kundaliinijoogan tunnusmerkki on nk. tulihengitys, joka

- vahvistaa aurinkopunoskeskusta (???? Mitä h-ttiä?)
- terästä hermostoa
- voimistaa fyysistä kestävyyskykyä
- puhdistaa keuhkot, kehon ja solut myrkyistä
- laajentaa keuhkokapasiteettia entisestään
- tuottaa energiaa kehon kaikkia toimintoja varten
- keskittää ajatukset ja selkeyttää mielen
- laajentaa sähkömagneettista kenttää (...)
- virkistää lyhyessä ajassa
- lisää välittömästi turvallisuudentunnetta ja itseluottamusta (kiva suggestio...)

Tulihengitys on nopea, noin 2-3 hengitystä sekunnissa. Se koostuu jatkuvista lyhyistä nenän kautta tapahtuvista sisään- ja uloshengityksistä. Alkajalle riittää, että tekee yhden sisään- ja ulkohengityksen noin kolmessa tai neljässä sekunnissa. Hengitystahtia lisätään sitten kun tekniikka vahvistuu. Nopea tulihengitys ei koskaan ole pinnallinen, vaan lähtee syvältä palleasta, napakeskuksesta, joka toimii keskittymispisteenä.

Ohje: hengitä ensin sisään reippaasti siten, että pallea kohoaa. Hengitä sitten voimakkaasti ulos ja vedä samalla napakasti vastaa, navan aluetta selkärankaan päin. Hengitä heti vastan vedon jälkeen uudestaan tarmokkaasti sisään ja annan vatsan työntyä ulospäin rentona omalla painollaan. Tulihengitys on äänekkästä ilman kulkiessa nopeasti sierainten läpi. Hengityksen pitäisi kuulostaa palkeilta!

Aki Loikkanen on hengitysassiassakin toisinajattelija. Kirjassaan *Sana Kí terveydellinen maailmankuva* (PanSana 1992) hän kirjoittaa: Pallealihaksella hengittäminen on terveydelle välttämätöntä. Pallealihaksella hengitettäessä rintakehä on paikallaan keuhkoissa olevan ilman varassa. Sisäänhengitys on aktiivinen. Uloshengitys on passiivinen. Pallealihas liikkuu ylä-alasuunnassa. On suositeltavaa hengittää sisään nenän kautta. Uloshengitys tapahtuu luonnollisesti

tarpeen mukaan joko suun tai nenän kautta.

Lenkkeillessäni olen noudattanut Akin ohjetta pakon sanelemana: täällä on siitepölykausi ja nenäni menee tukkoon ulkona. Sisään pystyn hengittämään nenän kautta, mutta ulos on pakko hengittää suun kautta. Lisäksi reippaasti lenkkeillessäni olen huomannut palleahengityksen tarkoituksenmukaisemmaksi kuin syvähengityksen yrittämisen.

Tietokoneen ääressä istuessani pyrin hengittämään mahdollisimman syvään ja rauhallisesti, joogien ohjeita noudattaen. Siinä toivossa, että se toisi hiukan kirkkautta ajatuksiini...

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 20. päivänä

Nyt olen parin päivän ajan pisteyttänyt syömisiäni Prodexilla. Prodex on DI Anja Nysténin kehittämä pistelaskumalli, jonka prototyypin sain kokeiltavakseni. Prodexin avulla voin seurata päivittäin, kuinka monta grammaa proteiineja, rasvoja ja hiilihydraatteja syön. Ja kuinka paljon niistä kertyy kaloreita.

Ensin asetin kaloritavoitteeni: 1600 kcal. Sitten määritin proteiinintarpeeni. Laihduttavan kannattaa syödä proteiinia vähintään noin 1,5 grammaa rasvatonta painokiloa kohti päivässä. Proteiinimäärän laskeminen kokonaispainon mukaan vääristää proteiinintarpeen arviointia ylipainon suuren rasvaosuuden vuoksi. Arvion sopivasta proteiininsaannin alarajasta saa näillä kaavoilla:

Naiset: $22 * \text{pituutesi (metreissä)} * \text{pituutesi} = \text{ihannepainosi (kiloissa)}$.

Ihannepainosi $* 1,2 = \text{karkea arvio sopivasta proteiininsaannin alarajasta ylläpitoruokavaliassa (grammoina)}$. Lisää nykyisen painosi ja ihannepainosi erotus saadaksesi tämän hetken painosi proteiininsaannin alaraja.

Miehille kaava on muuten sama, mutta vaihda viimeiseksi kertoimeksi 1,25.

Sain tulokseksi 105 g. Se on siis alaraja ylläpitovaiheessa. Laihdutusvaiheessa proteiinintarpeeni on suurempi, niinpä nostan grammamäärän 120:een. 120 g proteiinia vastaa 24 Prodex-”varttia”. Minulla on siis sen verran ruutuja käytettävissäni.

Sitten määrittelin hiilareitten tarpeeni. Liikun tällä hetkellä niin paljon, että haluan syödä myös enemmän hiilareita kuin aivan ketogeenisellä. Laitan kokeeksi hiilarirajan 80 grammaan. Se tekee 16 Prodex-hiilarivarttia.

Jäljellä on rasvat. Kun tavoitteeni on syödä 1600 kaloria ja olen jo proteiinien ja hiilareitten määrän lyönyt lukkoon, lasken jäljelle jäävät kalorit ja muutan ne Prodex-pisteiksi. Minulla on käytettävissäni 36 Prodex-rasvavarttia.

Lopputulos siis on, että ruokavalioni pysyy yhä rasvapainotteisena. Ja kokemukset kahdesta ensimmäisestä päivästä vahvistavat tämän. Minä en millään tavoitin ”lotraa” rasvalla (esimerkiksi pekonia syön erittäin harvoin), mutta kun ruokavalioon kuuluvat mm. kanamunat, pähkinät (vaikkakin vähän), siemenet ja rasvaiset kalat, tilkka kermaa ruoanlaitossa sekä vähintään yksi ruokalusikallinen kookosöljyä ja pari kolme ruokalusikallista oliiviöljyä, kyllä niitä rasvapisteitä kuitenkin kertyy. Prosentteina tämä kuvio on suunnilleen 50 % rasvasta, 30% proteiineista ja 20% hiilareista.

Mutta yhteensä sinne 1600 kaloriin saakka. Kokeilen alkuun tällä yhdistelmällä. Jos ei tuloksia tule, muutan makroravinteiden suhdetta.

Heikko kohta minulla on nuo proteiinit. En saa niitä tarpeeksi kasaan ilman proteiinijauhetta. Vaikka semmoisen käyttäminen on vähän vastoin ajatteluani, olen tehnyt kompromissin ja syön Dr.Ritterin maito- ja heraproteiinijauhetta, johon ei ole lisätty mitään aspartaameja tai muita mömmöjä.

Prodex-pistelaskusysteemistä saa lisätietoja keittokirjasta *Laihdu ilman nälkää – hiilihydraattitietoista KOTIRUOKAA* (Teos 2005). Tekijänoikeudellisista ja sopimusteknisistä syistä en voi tässä sitä perusteellisemmin selvittää.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 22. päivänä

Pähkäilin, että varmistan sen, etteivät soluni ole ”nälkäisiä”. Otin Atkinsilta (kirjasta *Pysy nuorena kaiken ikää*) ideoita siitä, mitä lisäravinteita käytän. En katso tarpeelliseksi käyttää ihan sellaisia mega-annoksia, joita Atkins käyttää, mutta aion tankata vitamiineja ja hivenaineita kuitenkin perinteisiä suosituksia tuntuvasti enemmän. Kalsiumin ja magnesiumin määrän ja ottamisajan (illalla) olen poiminut Schwarzbeinilta (*The Program*-kirjasta). Lääkäri Aki Loikkasen henkilökohtaisesta suosituksesta otin mukaan kuparin, joka vilkastuttaa kilpirauhasen toimintaa ja verenkiertoa.

Haluan kuitenkin painottaa sitä, etten tiedä, onko vitamiinitankkauksesta muuta seurausta kuin psykologinen vaikutus ja rahanarvoinen pissä (imeytymättömät ja ylimääräiset vesiliukoiset vitamiinitahan tulevat pissan mukana ulos).

Jos nyt joku saa semmoisen valopäisen idean, että ryhtyy syömään mega-annoksia (esimerkiksi kuparia: älä tee niin! Siinä ei olisi mitään järkeä. Jotta kuparista on sinulle hyötyä, sinulla pitää olla kilpirauhasen vajaatoimintaa ja verenkierroksen häiriöitä (A-vitamiini on mukana samasta syystä). Jos haluat kokeilla kuparia, ota vain 2 mg eli 1 tabletti päivässä. Suuremmasta annostuksesta neuvottele lisäravinteisiin perehtyneen lääkärin kanssa (oli kyse mistä tahansa lisäravinteesta).

Ainakin sen tiedän, etteivät lisäravinteet ole mikään oikotie onneen, kyllä painonpudotuksen perusta on siinä ruokavaliossa ja liikunnassa. Lisäravinteet ovat (ehkä) hyödyllisiä, varsinkin hifistelyvaiheessa tai kun painonpudotus muista syistä on erityisen vaikeaa.

Näin hifistelen:

Aamulla:

Kalanmaksaöljyä 1 rkl (A-vitamiinia 9200 IU, D-vitamiinia 920 IU)

Monivitamiinitabletti 1 kpl

E-vitamiinia 1 kapseli (400 mg)

Kromi 3 tablettia (3 x 60 mg), sen jälkeen 2 vko 2 tabl

L-karnitin 1 tabl.

Kupari 2 imeskelytablettia (4 mg; tupla-annos lääkärin suosituksesta) kahden kuukauden kuuri.

Chlorella 2 tablettia (Mercolan sivuilta löydät tietoa chlorellasta www.mercola.com; sen pitäisi

puhdistaa elimistöä raskasmetalleista jne.)

Sinkki: 2 tabl. (2 x 60 mg)

Lounaan yhteydessä:

2 chlorellaa

Illalla:

2 chlorellaa

kalsium 1 poretabletti (400 mg)

magnesium 1 poretabletti (300 mg)

Vehnäleseitä ja vehnänalkioita.

Dr. Ritterin proteiinijuomajauhetta 2 x 20 g (maito- ja heraproteiinia ilman makeutusta tai muuta maustamista, puhdasta proteiinia 20 g annoksessa 17 g; tämä siksi, että minulla ensinnäkin oli vaikeuksia saada riittävästi proteiinia ruuastani ja toisekseen siksi, ettei minulla ollut nälkä viisi kertaa päivässä, joten ratkaisin ongelman juomalla ennen ja jälkeen päivän raskaimman treenin proteiinijuoman). Maksimaaliseen rasvanpolttoon suositellaan 5-6 pientä ateriaa päivässä, jotka kaikki sisältävät vähärasvaista proteiinia (siis tämä on se perinteinen kehonrakentajien suositus).

LISÄYS PUOLITOISTA KUUKAUTTA MYÖHEMMIN:

Lopetin kromin ja L-karnitiinin syömisen, kun purkit tyhjenivät. En huomannut niiden syömisessä ja syömättä jättämisessä mitään vaikutuksia. Protskujauhetta en ole käyttänyt niinä aikoina, jolloin liikunta on jäänyt vähemmälle.

Minä olen Modesty Blaise.

Maaliskuun 30. päivänä

Olen ollut yli viikon verran matkoilla, ensin Puolassa ja sitten Mallorcalla. Niinpä treeneissä on ollut tauko, ruoat ovat olleet sitä, mitä on ollut tarjolla ja alkoholiakin on kulunut. Nestepöhöä on tullut pari kiloa, varsinaisesti en usko lihoneeni, sillä syömiseni ovat pysyneet täysin kohtuudessa.

Ajattelen, ettei ole mitään järkeä yrittää fanaattisesti ylläpitää ruokavaliotaan matkoilla ollessaan. Puolassa söin isäntäväen tarjoamaa puolalaista kotiruokaa - lisukkeena oli muuten rouhittua tattaria –, ja Mallorcalla söin espanjalaisittain, tosin turismin vesittämässä muodossa. Leivonnaiset jätin täysin koskematta; ne olivat sokeroituja ja voi- tai lehtitaikinaan leivottuja. Eivätkä edes näyttäneet herkullisilta.

Näin tiukkaan tavoitteellisuuteen eivät lomajaksot taida kuitenkaan kuulua. Minulla on vielä kevään mittaan edessä kahden ja puolen viikon lomamatka. Pitää aika ankarasti miettiä strategiaa, etten tuona aikana pieniä tuloksiani tuhoa. Asiaa varmaan auttaisi, jos viinin suhteen pitäisi tiukkaa kuria. Mutta siihen taidan olla aivan liian selkärangaton – ja elämäniloinen.

Nyt on siis vuorossa kurinplautusta ja nesteiden poistoa. Paljon liikuntaa ja vihreää teetä...

Minä olen Modesty Blaise, vaikka juuri nyt sitä on vaikea uskoa.

Huhtikuun 2. päivänä

Tutkiessani Diana Schwarzbeinin kirjaa *The Program – losing weight the healthy way* tulin siihen tulokseen, että saatan kärsiä hypotyroidismista eli kilpirauhasen vajaatoiminnasta. Kilpirauhaseni on tutkittu, suomalaisen mittapuun mukaan se toimii niin kuin pitääkin, mutta ehkäpä tässä vaikuttaa ystäväni Stacyn usein käyttämä toteamus: „Kilpirauhasesi saattaa muuttua vaajatoimintaiseksi kun ylität sillan Haaparannassa“. Ruotsissa nimittäin mittarit ovat toiset.

Schwarzbein nimeää kilpirauhasen vajaatoiminnan oireiksi:

- vaikeus pudottaa painoa
- huono kylmäsieto
- kuiva iho

- väsymys
- hiusten menetys
- päänsäryt
- matala ruumiinlämpö
- univaikeudet (aamuyön heräily ja toisaalta liika nukkuminen minun tapauksessani)

Tietenkin syyllistyn puoskarointiin, kun ilman tutkimuksia päädyn ajattelemaan, että tämä saattaisi olla (ainakin yksi) syy, miksi en laihtu ihannepainooni. Mutta itseäni tähän puoskaroin, sitäpaitsi en ota tätä ehdottomana totuutena, vaan vain yhtenä vaihtoehtona tai osatekijänä.

Lääkäri Aki Loikkanen suositteli minulle tavatessamme kuparin syömistä lisäravinteena. Kun kysyin syytä, hän vastasi kuparin vilkastuttavan kilpirauhasen toimintaa ja verenkiertoa. Koska tiedän Akin hyvin oivaltavaksi lääkäriksi (hän lienee niitä harvoja, jotka hyödyntävät intuitiotaan parantamistyössä), luotin häneen ja aloin syödä kuparia.

Mary Enig ja Sally Fallon kertovat kirjassaan *Eat fat lose fat*, että kilpirauhasen vajaatoimintaa potevan tulee syödä kookosöljyä ja kalanmaksaöljyä päivittäin. Enigin mukaan kilpirauhasen tarvitsee eritoten A-vitamiinia ja sitä saa kalanmaksaöljystä luonnollisessa muodossa. Hän myös varoittaa soijatuotteista, niitä ei pitäisi syödä ollenkaan. No, minä en niitä syökään. Itse keitetystä kalaliemestä saa jodia, joka kuulemma myös on tarpeen.

On olemassa myös ruumiinharjoituksia, joilla kilpirauhasen toimintaa voi vilkastuttaa: Yksi joogien tehokkaaksi väittämiä keino on hartiasoisonta. Eugene S. Rawls kertoo kirjassaan *Joogaa nykyajan ihmiselle*, että „kun olet hartiasoisonnassa kolme minuuttia, leuka rintalastan ja kaulaluiden välisessä kuopassa, veren virtaaminen kilpirauhaseen lisääntyy ja lisääntynyt verentulo antaa hierontaa ja virkistystä. Sen jälkeen se pystyy taas säännöstelemään oikealla tavalla ja oikeita määriä niitä kemikaaleja, jotka säännöstelevät ruumiin painoa.“

Joogi Ramaharaka neuvoa puolestaan hengitysharjoituksen, jolla saa verenkierron virkistymään:

1. Seiso suorana.

2. Hengitä sisään perinpohjainen hengitys, ja pidätä henkeä.
3. Kumarru hitaasti eteenpäin ja tartu johonkin keppiin lujasti siirtäen asteittain koko voimasi tähän otteeseen.
4. Hellitä ote, asetu alkuasentoon ja hengitä hitaasti ulos.
5. Jatka harjoitusta useita kertoja.
6. Lopeta se suorittamalla puhdistava hengitys (ensin perinpohjainen joogahengitys, sitten hengityksen pidätys ja sen jälkeen huulet vihellysasentoon ja puhalla osa ilmasta voimakkaasti ulos, pidätä uudelleen, ja puhalla taas osa ulos ja jatka näin kunnes kaikki ilma on puhallettu).

Kilpirauhasen toiminnan vilkastuttaminen pähkinäkuoressa:

1. Kupari lisäravinteena
2. Kalanmaksaöljy (joka muutenkin toki kuuluu päivittäiseen ruokavaliooni)
3. Kookosöljy (sitä käytän monista muistakin syistä; ja myös ulkonaisesti yövoiteena ja joskus suihkugeelinä)
4. Hartiaseisontaa päivittäin vähintään 3 minuuttia.
5. Hengitysharjoitus verenkierron virkistämiseksi päivittäin.

Minä olen Modesty Blaise.

Huhtikuun 4. päivänä

Christian Finn kirjoittaa tämänpäiväisessä kirjeessään:

Bellyfat

Not only is a firm, flat stomach the ultimate symbol of sex appeal, researchers have found that losing abdominal fat is one of the most important steps you can take to stay healthy for life.

Most people realize that excess fat is unhealthy, but the key is where the fat is distributed. People

with apple-shaped bodies (fattest in the abdomen) have a greater risk of heart disease and diabetes than those with pear shapes (fattest in the hips, buttocks, and thighs).

Several studies have found a link between abdominal fat and markers of chronic inflammation. The research is based on a relatively new idea that fat is an "organ" that produces substances - such as leptin and cytokines - that can affect your health. In other words, there's more to the fat around your waist than what the scales and mirrors reveal.

What is inflammation and why should you care?

Most doctors will tell you that the best way to avoid a heart attack is to lower your cholesterol. What they won't tell you is that routine cholesterol tests identify less than half of all patients who are at risk for heart disease. In other words, a patient can receive a "normal" cholesterol reading one day and still suffer a heart attack the next. The truth is that many cardiologists believe we should be looking beyond cholesterol.

As scientists delve deeper into the fundamental causes of heart disease and other illnesses, they are starting to see links to an age-old defense mechanism called inflammation - the same biological process that causes the redness, swelling and pain if you cut a finger.

Inflammation is a vital process in the first line of defense against disease. But problems begin when, for one reason or another, the inflammatory process persists. If you want to learn more, the BBC Radio 4 program *Frontiers* has devoted an entire episode to the topic of inflammation. You can [listen to it on the Internet](#).

One way to test for inflammation is to measure levels of *C-reactive protein* in the blood. Elevated levels of C-reactive protein are linked with a higher than average risk of heart disease. What's interesting is that higher C-reactive protein levels are linked with body fat, especially the belly fat stored around your waist. Much of the fat in the midsection is stored deeper inside your body, in and around the liver and other organs. It's called visceral (pronounced viss-er-al) fat. Fat in the hip and thigh region is mainly stored just under the skin. This is called subcutaneous (pronounced sub-cue-tain-ee-us) fat.

Exercise

It won't surprise you to learn that the best way to lose abdominal fat is to eat right and exercise regularly. And there's a growing body of research showing that the fastest way to burn off the fat from your belly is with a combination of weight-training and aerobic exercise.

Some evidence for this comes from a six-month study of thirty obese women. They were separated into three groups: a control group, an aerobic exercise group and a combined exercise

group.

The aerobic group did one hour of cardiovascular exercise (60-70% maximum heart rate) six days a week. The combined exercise program involved weight training (3 days a week, Monday, Wednesday, Friday) and aerobic exercise (3 days a week, Tuesday, Thursday, Saturday).

As you can see in the table below, the combined exercise group lost almost three times more abdominal subcutaneous fat and 13% more visceral fat than the aerobic-only group.

	Aerobic	Combined
Abdominal subcutaneous fat	- 23.1 cm ³	- 61.8 cm ³
Abdominal visceral fat	- 82.6 cm ³	- 93.0 cm ³

A one-year study of men shows similar results. Thirty-six men with coronary artery disease were assigned to one of three groups: weight training plus aerobic exercise, aerobic exercise only, and a control group who did nothing.

The drop in total and abdominal fat was higher in the combined exercise group (-11% and -12%, respectively) than in the group who only did aerobics (-2.4% and -0.7%, respectively).

The bottom line

Belly fat is stored energy. To get rid of the fat, you have to burn more energy (calories) than you eat on a regular basis. Abdominal exercises like crunches and sit-ups won't burn as many calories as a properly designed fat-burning exercise program (see [How to Fight Fat and Win](#) in the Members-Only Area).

In other words, hundreds of sit-ups won't make much difference to the appearance of your waist and stomach if your abdominal muscles are hidden under a layer of fat.

"The truth is, getting six-pack 'killer' abs has almost nothing to do with training," writes Tom Venuto, author of [Burn The Fat Feed The Muscle](#). "It has everything to do with low body fat."

If you've seen pictures of Tom, you'll know he has some of the best abs in the business.

"Some people might argue that I was just blessed with good genetics in the ab department, which may be true," says Tom. "But based on my experience with others who have less favorable genetics, I still believe that developing the abdominal muscles is easy. The hardest part is getting

your body fat low enough for your abs to show."

Christian Finnin viikkokirjeen voit tilata sivuilta:

<http://www.thefactsaboutfitness.com/>

Kirjeen maksuton versio on vastaava kuin ylläoleva. Maksullinen versio sisältää myös Members Only Areen. Itse olen tilannut vain tuota maksutonta, sen anti on joskus ihan hyvä, mutta usein teksti loppuu ikävästi kesken juuri kiinnostavimmassa kohdassa, ja lopun saisi lukea vasta maksulliselta puolelta...

Yhteenveto:

- Pelkällä treenillä ei mahaläskiä saa katoamaan.
- Jotta se katoaa, pitää kehon rasvaprosentti saada alenemaan
- Rasvaprosentti alenee vain ruokavalion avulla
- Kun oikeaan ruokavalioon yhdistää treenin, treenin tulee sisältää painoharjoittelua kolme kertaa viikossa ja aerobista harjoittelua kolme kertaa viikossa. Pelkkä aerobinen harjoittelu ei riitä.

Minä olen Modesty Blaise.

Huhtikuun 6. päivänä

Luin toiseen kertaan Enigin ja Fallonin *Eat fat lose fat* -kirjan. Kirjan perusteema on, että saavuttaakseen hoikkuutta ja terveyttä ihmisen pitää syödä rasvaa. Enig on ravitsemustieteen tohtori ja rasvatutkija, ja Fallon on elintarviketutkija, joten näillä naisilla on kanttia väittää jotakin. Muutamia mieleenjääneitä ajatuksia:

- Jos syöt riittävästi ja oikein yhdisteltynä rasvaa, huomaat jaksavasi tuntikausia syömättä ja vailla mielitekoja, sillä kehosi on tyytyväinen ja verensokerisi vakaa.

- Ravinnosta saatu rasva viestittää kehollesi, että ruokaa on riittävästi, niinpä se voi huoletta vapauttaa omia rasvavarastojaan.

- Kylläisyys on keino painonpudotukseen. Kun säännöllisesti käytät kookosöljyä yhdessä muiden terveellisten öljyjen kanssa, turvaat jokaiselle kehosi solulle ravintoa. Ravintoa, joka tukee aivojesi, hermojesi, hormoniesi, immuunisysteemisi ja aineenvaihduntasi parasta mahdollista toimivuutta. Mutta sen lisäksi saat houkuteltua esiin sen voimakkaan mekanismin, joka on avain pysyvään painonpudotukseen: kylläisyyden.

- Keho ei tarvitse vain rasvaa ylipäättään, se tarvitsee aivan erityisesti tyydyttyneitä rasvoja ravitakseen aivoja, sydäntä, hermoja ja jokaikistä solua. Tyydyttyneillä rasvoilla on ratkaiseva vaikutus solukalvoihin kautta koko elimistösi. Sen sijaan liiallinen monitydyttymättömien rasvojen syönti vaikuttaa negatiivisesti solukalvoihin.

- Tyydyttyneitten rasvojen tavoin kertatyydyttymättömät rasvat ovat melko stabiileja. Ne eivät hapetu helposti ja niitä voidaan käyttää myös paistamisessa.

- Teollisesti tuotettuja monitydyttymättömiä öljyjä, kuten maissi-, soija- ja auringonkukkaöljyjä, pitäisi täysin välttää.

- Rasvateoria, jonka mukaan tyydyttyneet rasvat johtavat sydänsairauksiin, ei ole saanut tutkimuksissa tukea. Päinvastoin monet tutkimukset osoittavat päinvastaista. Miksi siis teoria siitä huolimatta pysyy voimissaan? Syy on yksinkertainen: rasvateoria on auttanut lukuisia teollisuudenaloja kukoistukseen. Esimerkiksi tuo teoria tarjoaa lääketeollisuudelle perustelun myydä kolesterolia alentavia lääkkeitä, mikä on nykypäivänä monien miljardien bisnes. Samoin tuo teoria tukee elintarviketeollisuutta, koska se oikeuttaa ne käyttämään halpoja kasviöljyjä aineksiin, kalliimpien eläinrasvojen

ja kookosöljyn sijaan.

- Siis päinvastoin kuin olet kuullut, kolesteroli ei ole syy sydänsairauksiin, vaan pikemminkin päinvastoin; se on mahtava antioksidanttinen ase veren vapaita radikaaleja vastaan. Kuumentaminen ja happi vahingoittaa kolesterolia, aivan samoin kuin rasvojakin. Vahingoittunut kolesteroli saattaa aiheuttaa verisuonten kalkkiutumista. Siksi on syytä karttaa ruokia, jotka sisältävät vahingoittunutta kolesterolia, sellaisia kuin maitojauhe, joita valmistajat lisäävät rasvattomaan maitoon, jukurttiin ja muihin maitotuotteisiin antamaan niille „ryhtiä“, ilman että he mainitsevat asiasta tuoteselosteessa. Ironista kyllä, jos valitset rasvattoman maidon tarkoituksenasu suojata itseäsi sydänsairauksilta, valitset juuri sen kolesterolimuodon, joka saattaa aiheuttaa sydänsairauksia.

- Tehokkaaseen painonpudotuksen aloitukseen tarvitset aivan erityisesti riittävän määrän elintärkeitä vitamiineja, erityisesti painottaen kalsiumia, A-vitamiinia ja D-vitamiinia.

- Kookosöljyllä on termogeeninen vaikutus, mikä tarkoittaa sitä, että se nostaa kehosi lämpötilaa ja siten vauhdittaa aineenvaihduntaasi. Ei ole tutkittu, vaikuttaako kookosöljy erityisesti kilpirauhasen toimintaan, mutta koska se nostaa kehon lämpötilaa ja aiheuttaa painon laskua, voidaan otaksua että kookosöljy tukee kilpirauhasen toimintaa.

- Aivan erityisen vaarallisia ovat korkeaproteiiniset ja vähärasvaiset ruokavaliot, koska proteiinin syöminen tyhjentää nopeasti A-vitamiinivarastot. Siksi varoitamme sinua syömästä proteiinijauheita tai noudattamasta dieettiä, joka sisältää vain vähärasvaista lihaa, munanvalkuaisia ja rasvatonta maitoa.

- Enigin ja Fallonin ohjeet nopeaan ja helppoon painonpudotukseen ovat: syö kolme ateriaa päivässä ja aina aamiainen; syö luonnollisia rasvoja, mukaanlukien kookosöljy; syö ravinteikkaita ruokia ja erityisesti sellaisia, jotka sisältävät kalsiumia ja A- ja D-vitamiinia; rajoita kalorien saantiasi maltillisesti

Enig ja Fallon ovat perusteluissaan vakuuttavia. Uskon heidän ruokavalionsa olevan ehdottomasti terveellinen ja laihduttavankin niitä, joiden aiemmat elämäntavat ovat olleet epäterveellisiä ja joilla ylipainoa on paljon.

Kokonaan toinen kysymys on, laihduttaisiko tuommoinen noin 2000 kalorin ja 50% rasvasta dieetti esimerkiksi minua. Siltä osin kirjoittajat eivät oikein onnistuneet minua vakuuttamaan.

Päätin kokeilla tämmöistä omaa versiotani: kirjassa ehdotettiin tapaa ottaa ruokalusikallinen kookosöljyä kuumassa vedessä kolme kertaa päivässä ennen ateriaa, mutta tiedän jo kokemuksesta, ettei katarrivatsani kestä sitä, joten otan teelusikallisen kolmasti päivässä ja ruoan mukana. Syön vain noin kolme kertaa päivässä, rasvaa noin 40% ja kaloreita noin 1500. Katsotaanko tapahtuuko tällä mitään muutosta. Maaliskuun tulokseni oli lievästi sanoen vaatimaton : -05 cm vyötäröstä. Tätä vauhtia olen todella mummoikäinen ennen kuin ehätän Modestyksi.

Minä olen Modesty Blaise, mummona viimeistään.

Huhtikuun 8. päivänä

Tämmöistä liikuntaohjelmaa olen pyrkinyt noudattamaan. Jotkut viikot ovat onnistuneet hyvin, mutta useimmiten jotakin on jäänyt pois. Ja rehellisyyden nimissä: on sellaisiakin viikkoja, jolloin kaikki on mennyt läskiksi.

Maanantai:

50 min. sauvakävelyä (intervalliharjoituksena), 40 min. punttitreeniä (Kate ja Graeme Streetin Low Carb Specific Weight Training, Vol. 1 DVD + käsipainot ja jumppapallo

Tiistai:

50 min. sauvakävelyä (int.), 30 min. powerjoogaa (Kate Streetin Yoga Volume), 10 min. vatsalihasten tehotreeniä (Graeme Street: Abdominal Conditioning Phases 1-3)

Keskiviikko:

50 min. sauvakävelyä (int.), 40 min. punttitreeniä

Torstai:

30 min. powerjoogaa, 10 min. vatsan tehotreeniä (myöh. 20 min),

1 h napatanssia

Perjantai:

50 min. sauvakävelyä (int.), 40 min. punttitreeniä

Lauantai:

LEPO

Sunnuntai:

2-3 h patikointia (yl. sauvojen kanssa)/pyöräilyä, 30 min. powerjoogaa, 10 min. vatsan tehotreeniä

Joka aamu: vatsansupistus-hathajoogaliike ja venyttelyä

Siis vähintään 1 h 30 min. liikuntaa päivittäin. Tämä on äärimmäinen keino, eikä minun ole tarkoitus jatkaa pidempään tällä ohjelmalla. Liika treenaaminen lisää stressihormonien erityystä, eikä ole millään tavoin terveellistä pysyvänä elämäntapana.

Pidän koko ajan huolen, että nautin jokaisesta liikuntahetkestä ja tunnen oloni kaikin puolin hyväksi. En siis kerää stressiä liikuntaohjelmastani. Kuulostelen kroppaani ja teen muutoksia liikuntaohjelmaan silloin, kun kroppa tuntui sitä kaipaavan.

Ylläpitovaiheessa aion sitten vähentää sauvakävelyjä ja lisätä tilalle tai chitää ja joogaa.

Minä olen Modesty Blaise

Huhtikuun 18.päivänä

Olen viimeiset kaksi viikkoa potanut stressiä. Keittokirjan deadline on pian, ja kuten aina sain viime hetken stressin. Stressi ei tule siksi, etten osaisi ajoittaa projektejani. Olen ihan hyvin aikataulussa. Minun stressini tulee siitä, että viime tingassa alan vielä miettiä, mitä tekisin, jotta tekisin tämän vieläkin paremmin. Alitajuntani alkaa käydä ylikierroksilla, herään öisin miettimään ja ideoimaan – ja siis valvomaan.

En ole nyt kiusannut itseäni ajattelemalla, että minun on pakkomielteenomaisesti pidettävä liikuntaohjelmastani kiinni. Olen harrastanut liikuntaa juuri sen verran kuin hyvältä on tuntunut.

Ruokapäiväkirjaa olen pitänyt välillä, välillä en. Syömiseni ovat olleet suhteellisen ok. Ei niuhottamista, mutta ei mitään mässyjäkään. Stressi ei enää aiheuta minulle napostelun tarvetta.

Olen viime aikoina huomannut insuliininresistenssini parantuneen, ehkä se napostelemattomuus liittyy siihen (sen huomaa paristakin asiasta selvästi: jos olen syömättä 7 tuntia, minulla on nykyisin vain nälkä, entisessä elämässäni olisin jo pyörtynyt; pystyn aamulla lähtemään lenkille vain parilla lasillisella vettä, aiemmin olisin voinut huonosti ilman ruokaa). Minua eivät enää heiluttele kuin naishormonit. Kuukautiskierto vielä aiheuttaa semmoisia ruokamielitekoja...

Painoni on 70,6, joten kuukaudessa ei ole sen suhteen tapahtunut mitään. Tuskin mittojenkaan suhteen.

Mutta en minä heitä pyyhettä kehään. Pakkohan minun on hyväksyä se, että tämä on työni luonne ja tämmöistä kiertoa se tulee olemaan jatkossakin. Jos ajattelen positiivisesti, niin enpähän ole lihonutkaan.

Diana Schwarzbeinin ohjeen stressin hoitoon:

- Rakkaus on tehokas stressinpoistaja. Ympäröi itsesi ihmisillä, jotka pelkällä läsnäolollaan rauhoittavat sinua. (Koska perheeni koostuu yhdestä miehestä, minun on vaikea ympäröidä itseäni hänellä. Minun stressiäni lievittävät ihanat naiset Eikku ja Katinka, joiden kanssa voin messengerissä pauhata, kun keittää yli.)

- Opettele käyttämään aikaasi tehokkaasti. (Tämän taidon osaan jo, yksi viisas nainen sanoi minulle kerran, että kannattaa hoitaa kaikki pikkuasiat pois sitä mukaa kuin ne tulevat. Näin ei hoitamattomia tehtäviä jää piikkiin turhana painolastina. Niinpä vastaan

sähköposteihin heti, hoidan puhelut heti jne. Kun aloitan kirjaprojektin, aikataulutan se etukäteen, ja vaikka loppupaniikki tulee kuin luonnonlaki, se ei ole ylitsepääsemätön.)

- Päätä, mikä on tärkeää. Opettele priorisoimaan. (Viime kädessä ajattelen, että vain rakkaus on tärkeää. Kaikki muu on enemmän tai vähemmän puuhastelua...)

- Nauti hetkestä. (Tämä ikivanha totuus pysyy aina yhtä totena.)

- Rakasta itseäsi. (Niin vaikeaa kuin se välillä onkin, yritän parhaani.)

- Opettele hengittämään syvään ja oikein.

- Etsi rentouttava liikuntaharrastus, josta nautit.

- Kehitä itsellesi myönteinen asenne. (Niin amerikkalaiselta kuin tämä kuulostaakin, se tapa jolla elämään asennoituu, on hemmetin tärkeä.)

- Älä ota elämää liian vakavasti. Nauru parantaa. (En onneksi edes osaa ottaa elämää tai varsinkaan itseäni liian vakavasti.)

- Valitse huolellisesti taistelusi. Jos asia ei ole tärkeä kauaskantoisesti, anna sen olla. (Niinpä, miksi haaskata ruutia toisarvoiseen?)

- Mene hierojalle.

- Anna aivoillesi mahdollisuus levätä. (Muitakin mahdollisuuksia on kuin pullollinen punaviiniä, muistutan itselleni...)

- Salli itsellesi riittävästi aikaa nukkua. (Nukkuminen on tärkeää. Siinä suhteessa olen kuin pikkulapsi, tarvitsen 8-9 tuntia yöunta toimiakseni täydellä teholla.)

- Älä tee liikaa muutoksia yhdellä kertaa, jos suinkin voit välttää sitä.

- Ota lomaa. (Joo, lähdössä ollaan heti perjantaina, kun käsikirjoitus on jätetty kustannustoimittajan ruodittavaksi).

- Vietä aikaa ystävien kanssa.

- Joogaa. (Niinpä niin, juuri sitä mitä tarvitsisin, olen taas laiminlyönyt.)

- Hiljennä vauhtia, älä keskeytä toisia ihmisiä. Opettele jonossa seisomista, hitaasti ajamista ja hitaasti syömistä.

- Anna rakkauttasi lemmikeillesi. (No, minulla on vain yksi lemmikkieläin. Sen kulkee mieheni mukana hänen housuissaan. Olen tainnut laiminlyödä lemmikkiäni, stressissäni...)

- Opettele meditoimaan. (Osaan sen taidon jo.)

- Jos uskot Jumalaan, rukoile. (Meditoin mieluummin.)

- Aseta itsellesi ja muille realistisia tavoitteita. (Sitä kutsutaan myös ammattitaidoksi.)

- Ota pitkä, kuuma vaahtokylpy.

- Ympäröi itsesi kauneudella, kukilla, tuoksukynttilöillä, taideteoksilla tai millä tahansa, mikä vetoaa aisteihisi.

- Järjestä ympäristösi mahdollisimman häiriöttömäksi.

- Tee lista tekemättömistä töistä ja ruksaa yli tehdyt sitä mukaa. (Näin teen aina.)

- Osallistu stressinhallintaseminaariin, lue hyvä kirja tai kuuntelee nauhaa aiheesta stressi. (No en taatusti. Seminaarit on ajanhaaskausta. Parhaiten hoidan stressiäni lukemalla uudelleen vaikkapa Jussi Vareksia...)

- Hae apua ammattilaisilta. (Mulle riittää kirjeenvaihto kiinnostavien ihmisten kanssa. Kiitos ystävät!!)

Sytytän suitsukkeen ja laitan Chopinia soimaan. Ja sitten keittokirjan kimppuun!

Minä olen Modesty Blaise.

Toukokuun 10.päivänä

Olin yli kaksi viikkoa lomalla. Siirryn tavallisesti loma-aikoina hyväkarpiksi, näin lomailu on

yksinkertaisempaa. Niin tein nytkin. Ruokajärjestys muotoutui sellaiseksi, että söin ison aamiaisen ja sitten päivällisen.

Ensimmäisen viikon vietimme Etelä-Tirolissa, siellä patikoimme vuorilla melkein joka päivä. Jos olet innostunut patikoinnista, suosittelen seutua! Kauniimpia maisemia ei voi kuvitella ja reitit ovat epäitalialaiseen tapaan suhteellisen hyvin merkittyjä. Seudun patikointireitit ovat kolmea eri vaikeusastetta, eli menevät siis eri korkeuksilla vuoristossa. Me patikoimme lähinnä keskisessä vuoristossa (minun korkean paikan kammoni ei kestä kovin korkealle meneviä patikkaretkiä, eli sellaisia joissa pitää seinämää kiivetä ylöspäin joitakin metallitikkaita myöten, olen sen testannut mm. Garda-järvellä).

Toisella viikolla olimme ensin Kroatiassa ja sen jälkeen ajoimme Slovenian läpi Itävaltaan. Liikunta oli kaupunkikävelyä ja syömiset sujuivat hiukan kehnommin. Jouduin jopa syömään hampurilaisen...

Itävallassa poikkesin myös tavoistani ja join paljon olutta. Tavallisesti oluenjuontini tarkoittaa yhtä vehnäolutta joskus harvoin, enempää en saa edes alas. Salzburgissa maistoin ensimmäistä kertaa elämässäni Märzenbier'iä, se oli semmoista tummaa ja kevyttä, ja sen vaahto oli kuin maitovaahtoa. Innostuin juomaan viisi tuopillista illan mittaan. Ehkä asiaan vaikutti ympäristö, olimme luostarin panimoravintolassa, jossa käyvät lähinnä paikalliset ihmiset. Oli hauska seurata salzburgilaisten viikonlopun viettoa ja väkisinkin menoon tempautui mukaan!

Loman seuraus: paino ei noussut, ei laskenut. Paikkasin liikkumalla sen, minkä poikkesin ruokajärjestyksestäni. Mutta lähtökuopissa ollaan - ärrinmurrin.

Minä olen Modesty Blaise. Joskus vielä.

Toukokuun 14. päivänä

Christian Finn kirjoitti kirjeessään taas kiinnostavasta aiheesta. Olemme varmaan kaikki kuulleet väitteen, että lihasten kehittäminen kannattaa jo siksikin, että lihas kuluttaa kaloreita jo pelkällä

olemassaolollaan. Pitää paikkansa, mutta minkä verran lihas sitten kuluttaa:

What they told you about muscle and metabolism is wrong

According to Adam Zickerman, author of *Power of 10: The Once-a-Week Slow Motion Fitness Revolution*, "three extra pounds of lean muscle burns about 10,000 extra calories a month."

Zickerman also says that three extra pounds of muscle "burns as many calories as running 25 miles a week, or doing 25 aerobic workouts a month without leaving your couch."

You've probably read similar claims that muscle "burns calories around the clock just to maintain itself, even while you are sleeping or sitting at a desk." The idea is that for every pound of new muscle, your body will burn an extra 60 calories per day. Add five pounds of new muscle and you will automatically burn an additional 31 pounds of fat in a year... or so the theory goes, anyway.

When you gain muscle, your resting metabolic rate (the number of calories your body burns at rest) does go up. But, this increase is a lot less than the 50-100 calorie figure you'll often see written.

Here are a couple of examples to illustrate what I mean.

The first comes from an 18-week study of 26 sedentary men published in the *Journal of Applied Physiology*. During the first eight weeks, the men gained roughly 2.8 pounds of fat-free mass. The average daily metabolic rate increased by 263 calories per day. However, the daily metabolic rate includes the energy cost of physical activity. We can't say for sure that the increase in calorie expenditure was because of the extra muscle alone.

From week 8 to week 18, the men gained another 1.8 pounds of fat-free mass. If muscle had such a big impact on metabolism, we'd expect to see another rise in the men's metabolic rate. But this didn't happen. Nor was there any change in sleeping metabolic rate during the study.

In a second trial, women who trained with weights three days a week for six months gained 2.9 pounds of fat-free mass. In that time, their resting metabolic rate increased by an average of 60 calories per day. Dividing the increase in resting metabolic rate (60 calories) by the increase in

fat-free mass (2.9 pounds) gives us a figure of just 20.7 calories per pound.

However, even this figure overestimates the metabolic rate of muscle. Methods for measuring resting metabolic rate and body composition vary widely in their precision and accuracy. We don't know for sure if the change in resting metabolism was because of the extra muscle, or whether it was due to measurement error. The control group in this study did no exercise, yet their resting metabolic rate increased by 31 calories per day.

In addition, other studies show an increase in resting metabolic rate even when gains in fat-free mass are taken into account. Researchers think that mechanisms other than the increase in fat-free mass (such as changes in the activity of the sympathetic nervous system) are partly responsible.

And fat is not simply a "dead" tissue. It secretes proteins such as leptin and cytokines, which can affect your metabolism. According to some estimates, fat has a daily metabolic rate of two calories per pound per day, with muscle clocking in at just six calories per pound.

Organ or tissue	Daily metabolic rate
Adipose (fat)	2 calories per pound
Muscle	6 calories per pound
Liver	91 calories per pound
Brain	109 calories per pound
Heart	200 calories per pound
Kidneys	200 calories per pound

In other words, losing two pounds of fat and replacing it with two pounds of muscle will increase your resting metabolic rate by just eight calories per day.

What's more, unless they're very overfat, or just starting an exercise program, very few people gain a lot of muscle *and* lose a lot of fat at the same time. Your body just isn't that great at doing both

things at once. That's why I recommend you focus on one of two goals when you're trying to get in shape--building muscle while minimizing fat gain, or, losing fat while preserving muscle.

The bottom line

Resistance exercise improves body composition in several different ways. Firstly, with a properly designed weight-training program, you'll burn more calories and more fat in the hours after exercise, although it's my opinion that the light-weight, high-repetition "toning" workouts most people do have only a minor impact on post-exercise metabolism.

Second, if you don't do some kind of resistance exercise while you're dieting, a lot of the weight you lose will come from muscle rather than fat.

If you are fortunate enough to gain a significant amount of muscle while you're losing fat, the impact of the extra muscle on your resting metabolic rate will be small, and certainly won't amount to 10,000 extra calories a month.

Christian Finnin kuukauden kirjeenhän sai tilata osoitteesta www.thefactsaboutfitness.com

Lyhyesti:

1. Jos laihdutat kilon rasvaa ja korvaat sen kilolla lihaksia aineenvaihdunnallinen lisähyöty on vain 8 kaloria päivässä.
2. Siitä huolimatta painoharjoittelu on hyväksi (myös) laihdutettaessa. Sillä konstilla menetät painoasi vähemmän lihaksista ja enemmän rasvavarastoista.

Oma lisähuomautukseni: Myös ketoosin tuomaa lisähyötyä laihdutettaessa on vahvasti liioiteltu. Se on hiukan suurempi, kuin edellä mainittu lihaksen peruskulutuksen tuoma lisähyöty, mutta ei millään tavoin ratkaiseva. Sen sijaan ketoosin tuoma nälättömyys ON lisähyöty laihdutettaessa.

Mutta silloin kun hifistellään oikein tarkasti, tietysti ketoosin ja lihaskunnan kehittämisen yhteisvaikutus alkaa jo vaikuttaa. Varsinkin jos asiaa tarkastellaan pidemmän ajanjakson kuluessa kuin päivätasolla.

Minä olen Modesty Blaise.

Toukokuun 16. päivänä

Tänään iski karu totuus kasvoille: vaikka painoni on pysynyt kurissa, itseasiassa ihan täsmälleen ennallaan, mittani eivät ole. Kuukauden puute punttitreeneissä on lisännyt puoli senttiä vyötäröön, ja neljä senttiä mahan ympärille! Aivan niin kuin Venuto sanoi endomorfile käyvän.

Taas malliesimerkki siitä, ettei paino merkitse mitään. Ja taas malliesimerkki siitä, että pelkkä runsas kävely ei ole riittävästi liikuntaa silloin, kun halutaan muokata kehoa. Kyllähän kaikki kehonrakentajat tuon tietävät, aakkosia se on. Mutta meiltä maallikoilta asia tahtoo unohtua niin kovin helposti.

Jos katsoo asian myönteisiä puolia: runsas käveleminen on hyvä keino estää itseään lihomasta lomilla, kun kuitenkin useimmat meistä tykkäävät lomallaan syödä jäätelöä ja suklaata sekä juoda viiniä ja kaljaa...

Ystäväni ovat usein kysyneet minulta, miksi vielä laihdutan? Olenhan jo normaalipainoindexissä (BMI 24), ja se on 48-vuotiaalla naisella ihan hyvin. Se on olennainen kysymys. Miksi siis?

Vastaan ensin kysymykseen, miksi EN laihduta:

En laihduta siksi, että

- olisin syömishäiriöinen (en tunne itseäni sellaiseksi, enkä minkään testin mukaan ole taipuvainen sellaiseen. Ainoa syömishäiriö, johon juuri ja juuri voisin sairastua on ortoreksia, mutta sitäköön en pode, koska olen liian joustava ja elämäniloinen).
- uskoisin jenkkiläiseen propagandaan, jonka mukaan vain 180 cm ja 45-kiloinen nainen on kaunis. Ei ole.
- kuvittelisin lehtien ja elokuvien kaunotarten oikeasti olevan niin kauniita. Lehtialalla ja mainostoimistossa työskennelleenä tiedän tasan tarkkaan, miten ihan tavallisen näköisestä kasvosta saadaan kaunotar meikkaamalla, valaistuksella ja kuvankäsittelyllä. Samalla tavoin saadaan vartaloita paranneltua. Sen, mitä kirurginveitsi tai maskeeraaja ei ole saanut vielä

tehdyksi, korjaa digitaalinen kuvankäsittely.

No, miksi siis? Vastaus on yhtäaikaan yksinkertainen ja monimutkainen. Laihdutan, koska olen henkisesti hoikempi kuin fyysisesti. Olen viime vuosina käynyt läpi voimakasta henkistä muutosprosessia, joka ihan viime aikoina on vain kiihtynyt. Näen sieluni silmin tämän muutoksen tuloksena olevan naisen. Mitä se nainen on henkisesti jääköön yksityisasiaksi, en halua ihan niin paljon sielunelämästäni tuoda julkisesti esiin. Mutta fyysisesti se nainen on hoikka ja hyväkuntoinen. Mieluummin jopa teräskuntoinen.

Tällä hetkellä olen normaalipainoinen ja „keski“kuntoinen.

Minä olen Modesty Blaise.

Toukokuun 24. päivänä

Työpöydälläni on hylättynä löytämäni Margit Schönbergerin ja Anita Höhnen kirja *„Wir sind rund – na und? Ein Plädoyer für die mollige Frau“* (Olemme pyöreitä, mitäs sitten? Rehevän naisen puolustuspuhe). Kirja on vuodelta 1981, mutta nykyisin vähintäänkin yhtä ajankohtainen kuin ilmestyessään. Eipä siitä ole kuin pari vuotta, kun ruotsalainen Jenny Dahlman kirjoitti samansisältöisen kirjan *Sopivasti lihava*.

Kirja alkaa lainauksella Kurt Tucholskyltä: „Olla lihava on maailmankatsomus“. Kirjoittajat aloittavat tarinansa toteamalla, että ovat „runsaista“, „reheviä“, „läskejä“... Määritelmän kohteliaisuusaste vaihtelee, mutta sisältö ei. He toteavat, että julkisuudessa on vaadittu lihavilta suurempaa sairaskassamaksua (eikös Suomessakin esitetty vastaavaa ihan vähän aikaa sitten?). Joku hannoverilainen valtuutettu oli myös vaatinut, ettei lihavia pitäisi palkata virkoihin, koska he sairastavat useammin kuin muut.

He kertovat laihduttaneensa elinaikanaan yhteensä jo enemmän kuin koko painonsa. Mutta aina dieetin jälkeen kilot ovat tulleet takaisin korkojen kanssa. Tuttua tarinaa, eikö vain? He uskaltavat esittää jopa kysymyksen, voisiko olla mahdollista, että nälkäkuurit vahingoittavat enemmän kuin hyödyttävät...

He kertovat siitä, ettei kukaan usko etteivät he öisin ahmi salaa jääkaappia tyhjäksi. He vain teeskentelevät olevansa dieetillä. Heidän laiha ystävättärensä saa syödä mitä vain lihomatta. Jos he itse söisivät edes sen, mitä tämä välipaloina, he eivät mahtuisi kulkemaan ovista.

Eikä mitään uutta auringon alla: ei taida olla pariakaan viikkoa siitä, kun Suomessakin uutisoitiin, että lievästi ylipainoiset elävät uuden tutkimuksen kauemmin kuin laihat. Tämä sama tutkimustulos julkaistiin 70-luvun lopullakin Medical Tribunessa.

Mutta yli kahdessakymmenessä vuodessa ei mikään ole muuttunut. Lihavia syyllistetään yhä entiseen malliin, ja he joutuvat yhä pahemman läskirasismien kohteiksi niin työssä kuin muussakin elämässään.

Tuohon aikaan Saksassa vaikutti muuan *tohtori Martin*, jonka vastaanotolle virtasi potilaita, jotka olivat dieeteillä lihottaneet itsensä. Hän puhui rasvanpolttokyvyn heikkenemisestä nälkäkuurien seurauksena. Lisäksi hän painotti huonon verenkierron estävän laihtumisen. Tohtori Martinin ruokavaliosuositus oli 60% proteiinia, 20% rasvaa ja 20% hiilihydraatteja. Martin varoitti valkoisista jauhoista ja ylipäättään liioista hiilihydraateista sekä pikaruuista ja eineksistä. Hän opetti, ettei rasva sinänsä ole pahasta, mutta yhdistettynä jalostettuihin hiilihydraatteihin se teki lihavaksi ja finniseksi. Tämä tohtori on minulle aivan uusi tuttavuus. Karppiguruja on tainnut olla kautta aikojen paljon enemmän, kuin olemme tienneetkään.

Mutta meidän virallisterveelliset asiantuntijamme jankuttavat yhä vain samaa hokemaa: on syötävä vähemmän ja varsinkin vähemmän rasvaa, mutta enemmän hiilihydraatteja. He syyllistävät ylipainoiset, nälkensä kanssa taistelevat ihmiset yhä uudestaan ja uudestaan. Eivätkä tarjoa heille mitään toimivaa ratkaisua nälkäkuurien tilalle!

Schönberger ja Höhne kirjoittavat myös siitä tutusta ilmiöstä, että mediassa pyöreät naiset on julistettu pannaan, rumiksi ja epäkelvoiksi, mutta miesten suuri enemmistö haaveilee - ainakin salaa - pyöreästä naisesta (mikä ironia, että samaan aikaan normaalipainoiset ja jopa hoikatkin naiset valittavat lihavuuttaan ja ovat ikuisilla dieeteillä). Olen itse kokenut tämän hyvin konkreettisesti: ympärilläni ei koskaan ole pyörinyt yhtä paljon ihailijoita kuin ollessani yli 90-kiloinen.

He kirjoittavat myös lihavan ihmisen heikosta itsetunnosta. Toisaalta monille lihaville kilot ovat myös suoja, jonka taakse piiloutua. Monet lihavat piiloutuvat paljon puhumisen ja nauramisen taakse. Jotkut onnistuvat torjumaan mielestään lihavuutensa, he kieltäytyvät ajattelemasta sitä. He piilottavat peilit ympäriltään.

On niitäkin naisia, joille lihavuus on (ehkä tiedostamatonta) kapinaa. He kieltäytyvät ahtamasta itseään heille asetettuun yhdenmukaiseen muottiin.

Minä olen Modesty Blaise.

Kesäkuun 7. päivänä

Olen kevään mittaan tutkinut kehoni tuntemusten, mielialani ja ruokavalioni suhteita Prodexin ja ruokapäiväkirjan avulla. Olen kokeillut eri makroravinneyhdistelmiä ja tarkkaillut niiden seurauksia.

Tähän mennessä olen saanut omasta kehostani ja psyykestäni selville seuraavaa:

- Oloni on huono henkisesti ja fyysisesti, jos syön hiilihydraatteja mediumkarppiin asti (150 g)
- Oloni on huono henkisesti ja fyysisesti, jos syön proteiineja kehonrakentajatapaan 50-60% energiastani. Viimeiset lihat meinaavat tulla oksennuksena ulos, vaikka kuinka yrittäisin vaihdella proteiinilähteitä. Lisäksi minulle tulee hiilarimielitekoja... Täysin vastoin kaikkia opetuksia!
- Oloni on fyysisesti huono, jos syön liian rasvapainotteisesti. 50% energiasta rasvasta on olotilan kannalta vielä ihan hyvä. Sen yli saa minut tuntemaan ihan fyysistä kuvotusta. Mukavin olo minulla on noin 40% paikkeilla.
- Lihon, jos syön liikaa rasvaa, vaikka kokonaiskalorimäärä olisi ihan kohtuullinen (kohtuullinen tarkoittaa minun kielelläni korkeintaan 2000 kcal eli kulutukseni verran).
- Samoin lihon jos syön liikaa hiilareita, vaikka kokonaiskalorimäärä olisi kohtuullinen
- En liho, jos syön paljon proteiineja. Mutta en välttämättä laihdukaan.
- Laihdun, kun nostan hiukan hiilareitten määrää. Käytännössä huomaan, että sellaisten

päivien seurauksena, jolloin hiilarigrammat ovat olleet 80-100, painoni on seuraavana aamuna pudonnut.

- Laihdun, kun syön hiukan enemmän. Jos syön 1300 kcal, en laihtu. Mutta kun syön 1600 kcal, usein paino putoaa.

Kaiken tämän hifistelyn ja nysväyksen seurauksena ainoa mielekäs vaihtoehto minulle on syödä, niin kuin luontaiset mieltymykseni kertovat. Antti Heikkilän mukaan se ruoka-aine, jota sinun eniten tekee mieli, on sinulle pahaksi. Ehkä Heikkilä tarkoittaa jotakin sellaista riippuvuuden kaltaista himoa johonkin roskaruokiin tms. Mutta minä ajattelen jokseenkin päinvastoin: se, mitä luonnostaan olet taipuvainen syömään, on sinulle hyväksi.

Mutta aivan samoin kuin on opittava erottamaan nälkä mieliteosta, on opittava erottamaan, mikä on luontainen mieltymys ja mikä opittu lohtu- tms. reaktio. Jos olet oppinut lohduttamaan itseäsi huonoilla hiilareilla, se ei ole luontainen mieltymys.

Otan kaksi esimerkkiä. Minä itse ja Karppiystäväni, joka myös on yli 40-vuotias nainen:

Hiilarit: Minun henkisen ja fyysisen kipukynnykseni ALAraja hiilareitten suhteen on 40 g. Karppiystävällä tämä on se kriittinen YLÄraja, jonka ylittäessään hän alkaa lihoa. Minä syön marjoja ja hedelmiä, jotka nostavat hiilarimääräni helposti 100 grammaan. En tavoittele ketoosia. Karppiystävä korjaa kurssiaan palaamalla ketoosiin, jos hiilarit ovat vaivihkaa lipsuneet.

Proteiini- ja rasvapitoinen ruoka ilman muita hiilareita kuin vihreät kasvikset: Minä alan hamuta jotakin jälkiruokaa, jossa mielellään on joku kuivattu hedelmä. Karppiystävä sen sijaan on kylläinen ja tyytyväinen.

Vähärasvaisen päivän seuraus: Minä en välttämättä huomaa mitään, kunhan olen saanut marjoja ja hedelmiä ja luonnonjukurttia tai rahkaa. Karppiystävä on koko päivän kiukkuinen ja nälkäinen.

Tumma vähintään 70% suklaa: Minun mielestäni ihan hyvää marjarahkan päälle raastettuna pikkumäärä (mutta pelkiltään se ei poista makeanmielitekoa, joka saattaa esimerkiksi juuri ennen kuukautisia tulla). Karppiystävälle tumma suklaa on ihana "synti".

Yläkarppiaikoina: Minä rakastin patonkia ja homejuustoa viinin kanssa. En syönyt koskaan sipsejä tai naksuja, en välittänyt ranskalaisista ja hampurilaisiakin söin vain harvoin.

Painonvartioimisen jälkeen minulle ilmeni himo IRTOKARKKEIHIN. 37-vuotiaana...! Enkä edes lapsena ollut välittänyt karkeista erityisemmin. Karppiystävä rakasti ranskalaisia, hampurilaisia, sipsejä, naksuja, viinereitä...

Voisin todennäköisesti jatkaa listaa eroistamme vaikka kuinka pitkälle, mutta tarkoitukseni kai tuli jo selväksi: **Jokaisen ihmisen elimistö (ja psyyke) reagoi ruokaan omalla tavallaan. Ei ole olemassa yhtä, kaikille ihmisille sopivaa tapaa laihduttaa ja ylläpitää ihannepainonsa.** Puhumattakaan, että yksi ainoa samanlainen ruokavalio miellyttäisi **psykologisesti** kaikkia ihmisiä.

On ihan fysiologinen tosiasia, että proteiini tuo pidempään kestävästä kylläisyyden tunteen. Rasvan suhteen ihmiset reagoivat eri tavalla. Yksi tarvitsee enemmän rasvaa tunteakseen olonsa kylläiseksi, toinen vähemmän. Hiilihydraatit ovat se isoimmalla skaalalla liukuva osa ruokavaliosta. Kukaan ei oikeasti tarvitse tyhjiä hiilarikaloreita valkoisista jauhoista ja karamelleista, mutta ihmisten enemmistö tarvitsee myös maitotuotteiden, marjojen, hedelmien ja mahdollisesti täysjyvän hiilareita tunteakseen olonsa hyväksi. Kaikilla ihmisillä on lisäksi oma yksilöllinen juttunsa, joku pieni asia joka saa olon tuntumaan kylläiseltä ja tyytyväiseltä. Niin että ylensyömisestä ja napostelun tarve katoaa. Minun salainen aseeni on silputa esimerkiksi salaattiin yksi kuivattu viikuna. Kun mukana on semmoinen ihan hiuksenhieno makea säväys, olen aterian jälkeen kylläinen ja onnellinen.

Olen täysin tietoinen siitä, että puhtaasti biokemialliselta kannalta ihmiset hiilihydraattien tarve on 0 g. Mutta olen aina uskonut muuhunkin kuin siihen, että „leivästä tulee paskaa“. Ihminen on monimutkainen psykofyysinen kokonaisuus. Niinpä jokaisen oma keho ja psyyke ovat parhaat neuvojat sen oman tien löytämiseen.

Minua ovat auttaneet Prodex ja ruokapäiväkirja tekemään tarkkoja havaintoja itsestäni. Henkilökohtaiset – korostan: täysin yksilölliset, vain minua koskevat - rajani proteiineille on 4-6 kasaria, rasvoille 6-8 ja hiilareille 3-6. Kilokaloreita tulee tuolla määrällä noin 1300-1600. (Huom! Minään päivänä en syö vain alarajan verran kaikkia, koska silloin kokonaiskalorimääräni olisi liian alhainen. Minähän olen luvannut itselleni etten nälkää enää kärsi.) Minimikasarimääräni on 16, sillä tulee noin 1300 kilokaloria. Rasvojen ja hiilareitten suhdetta pyrin viilaamaan, jos syön enemmän rasvaa, syön vastaavasti vähemmän hiilareita ja päinvastoin. Eli samana päivänä en syö ylärajaani molempia.

Tämä pätkäily on vaatinut jonkin verran aikaa ja vaivaa. (Ei se tosin ole ollut ollenkaan monimutkaista, Prodexin oppiminen ei ollut yhtään sen vaikeampaa kuin paikkariipojenkaan, mutta Prodexin seuraaminen on hirmuisen paljon kiinnostavampaa!).

Uskon vaivannäön kannattaneen. Olen omasta mielestäni löytänyt sen tien alkupään, mitä minun pitää kulkea saavuttaakseni Modesty-vartalon.

Minä olen Modesty Blaise.

Kesäkuun 21. päivänä

Innostuin tilaamaan Lyle McDonaldin uutuuden *A Guide to Flexible Dieting*, siinä samassa mukaani lähti myös *The Rapid Fat Loss Handbook*. Koska siitä on jo jonkin aikaa, kun olen lukenut Lylen aiemmat, palautin vähän mieleeni, mitä hän on kirjoittanut. Lylehän on urheilun ja alakarppaamisen asiantuntija. Hänen varhaisemmat kirjoituksensa ovat suureksi osaksi yhä pätevää asiaa, vaikka tietysti mukana on jonkin verran vanhentunuttakin tietoa. En pidä hänen asenteestaan mömmöihin (minua miellyttää enemmän Tom Venuton edustama „luonnollinen kehonrakennus“), mutta muuten kaverin ajatukset ovat hyvin kiinnostavia.

Kirjassaan *The Ketogenic Diet – A complete guide for the Dieter and Practitioner* Lyle McDonald kirjoittaa mm.:

- Syödyn rasvan määrä ei merkittävästi lisää kehon polttoaineena käyttämän rasvan määrää. Rasvan palaminen määräytyy pikemminkin epäsuorasti: alkoholin ja hiilihydraattien kulutuksen mukaan. Alkoholin käyttö estää jokseenkin täydellisesti elimistöä käyttämästä rasvaa polttoaineena. Aivan samoin hiilihydraattien syöminen vaikuttaa siihen määrään, jonka elimistö käyttää rasvaa polttoaineena.

- On hyvin yleinen virheellinen käsitys, varsinkin kehonrakentajien keskuudessa, että ketoosi on merkki proteiinien hävikistä, vaikka tosiasiallisesti on kyse täsmälleen päinvastaisesta ilmiöstä. Ketoosin kehittyminen synnyttää sarjan sopeutumisreaktioita, jotka minimoivat elimistön proteiinikadon kalorivajeen yhteydessä. Juuri ketoosin estäminen lisää proteiinikatoa.

- Ketogeenistä dieettiä ei kannata aloittaa sellaisina aikoina, jolloin tarvitset kaiken henkisen tai fyysisen kapasiteettisi esimerkiksi kovan treenaamisen tai opiskelujen vuoksi. Tämä siksi, että ketogeenisen dieetin alussa monet kokevat henkistä väsymystä ja keskittymiskyvyn puutetta.

- Kaikki ponnistelut rasvan polttamiseksi pelkän kalorirajoituksen avulla ovat tuomittuja epäonnistumaan., riippumatta siitä onko kyseessä ketogeeninen dieetti tai ei.

- Jos ihminen pudottaa painoaan ilman liikunnan harrastamista, yli puolet pudotetusta painosta on lihaksia ja vettä, ei rasvaa.

- Nyrkkisääntö on, ettei päivittäinen kalorivaje, joka syntyy sekä harjoittelusta että kalorimäärän rajoittamisesta, saisi koskaan olla enempää kuin 1000 kaloria päivässä. Laihduttajan tulisi aloittaessaan dieetin rajoittaa kaloreita vain noin 10-20% ylläpitokalorimäärästä. Keski-ikäiselle tämä merkitsee noin 25 kaloria painokiloa kohti. Parin viikon päästä kalorivaje voidaan nostaa sinne tuhanteen.

- Monet ketogeenistä dieettiä noudattavat rajoittavat kaloreita liikaa. Vaikka se aluksi pudottaakin painoa tehokkaasti, se saattaa johtaa aineenvaihdunnan hidastumiseen ja lihasten menetykseen.

- Proteiinin syönnin ylä- ja alarajat ovat hyvin lähellä toisiaan: proteiinia pitää syödä riittävän paljon, jotta lihaskudoksen menetys voidaan estää, mutta riittävän vähän, jottei ketoosi häiriinny.

- Puhtaasti aineenvaihdunnalliselta kannalta ei ole eroa sillä, sisältääkö ketogeeninen dieetti rasvaa vai ei.

- Treenin jälkeen ei pitäisi syödä rasvaa. Ensinnäkin rasva hidastaa proteiinin ja hiilihydraattien imeytymistä, toiseksi rasvan syöminen silloin kun insuliinitasot ovat korkeat saattaa aiheuttaa rasvan varastoitumista.

- Turvallisin (ketoosin ylläpitämisen kannalta) ajankohta syödä hiilihydraatteja on ennen treeniä. Riippuen treenin raskaudesta ja kestosta määrä voi vaihdella 25-50 gramman välillä.

- Joskus paras keino selättää painonpudotuksen jumitus on ottaa viikko vapaata dieetistä ja syödä kulutuksen mukainen kalorimäärä.

- Hyvä keino on myös kalorimäärän vaihtelu, esimerkiksi maanantaisin 24 kaloria painokiloa kohti, tiistaisin 20 kaloria, keskiviikkoisin 30, torstaisin 26 ja perjantaisin 24. Huom.: korkein kalorien määrä seuraa aina alhaisinta.

- Ei pidä punnita itseään liian usein. Kerran tai kaksi kuukaudessa antaa oikeamman tiedon.

Olen nyt pitänyt viikon lomaa dieetistä. Olen syönyt herkutellen ja nälkäni mukaan, ja viiniä on kulunut (lomailin muutaman päivän Reinin ja Moselin viinialueilla, joten viininmaistelua tuli harrastettua vähän enemmänkin). Liikunta on ollut kävelyä. En ole vielä uskaltanut punnita itseäni, pidän tässä kurinpalautusta vähän aikaa, ennen kuin taas uskaltaudun vaa´alle!

Minä olen Modesty Blaise.

Kesäkuun 28. päivänä

Lyle McDonaldin A Guide to Flexible Dieting (johdatus joustavaan laihtuttamiseen) oli kiinnostavaa luettavaa. Kirjan alaotsikko How Being Less Strict With Your Diet Can Make it Work Better (älä ole niin tiukka dieettisi kanssa, niin se toimii paremmin) kertoo jo olennaisen kirjan sisällöstä.

Kyseessä ei ole millään tavoin perinteinen laihdutusopas. Siinä ei esimerkiksi oteta kantaa laihdutusmetodiin, se voi olla vähärasvainen, vähähiilihydraattinen tai siltä väliltä. Siinä ei myöskään keskitytä motivointiin, vaikka lähestymistapa puoliksi psykologinen onkin. Kirjan ansio on sen esittämissä uusissa näkökulmissa ainakin kaikille „tapa“- ja „ammatti“-diettaajille entuudestaan tuttuihin asioihin.

Lähtökohtana hänellä on eräs tutkimus, jossa havaittiin, että joustavat dieettaajat laihtuvat paremmin, pysyvät ruodussa paremmin, ja heillä on vähemmän ahmimiskohtauksia. Lyhyesti: nyt on kyse repsahtamisen psykologiasta.

Klassinen karppikertomus repsahtuksesta (kertojana Cockton):

„No niin, minä nyt sitten repsahtin. Perskuta. Vaan kylläpä repsahtinkin miehekkäästi, katsotaanpas suunnilleen kronologisessa järjestyksessä:

- vedin tuhannen tulimmaiseta känniääliö -perseet

- join ihan mitä sattuu, paitsi vettä
- poltin tupakkaa
- särjin tuopin baarin lattialle (tahallani)
- lensin ulos baarista
- vittuilin pokelle
- tappelin kaverin kanssa lumihangessa
- söin grillillä lihapiirakan lenkillä ja puolikkaan maidon
- jatkopaikassa jäin baariin piikkiin velkaa
- sammuin (ihme kyllä kämpille)

- heräsin
- liuotin kitalakeen kuivuneen kieleni irti
- kourallinen buranaa
- totesin että vituiks meni ja lähdin kauppaan

- hain kaupasta kilon pakastepizzaa, 2 isoa lakupatukkaa, tobleronen, maitoa, tuoremehua, limsaa, 5 karjalanpiirakkaa ja pullan

Näin meillä. Oikeastaan olen ihan tyytyväinen tähän suoritukseen, sillä jos kerran piti repsahtaa niin nyt tuli tehtyä se sen verran perusteellisesti ettei tarvi ihan heti paikkailla suoritusta.“

Satuetäinen kommentoi Cocktonille:

„Olisiko kannattanut ottaa tuo paha olo tosi herkuilla, eikä vain happamana katsella, kun toiset veti. Tässä jutussa on ideaa ja ongelmaa kerrakseen! Mikä repsahdus on ja mitä se aiheuttaa? Onko sellaista ollenkaan olemassa? Onko parempi vetää samaa munakasta oli vappu tai juhannus, vai juhlistaanko muutama kerta vuodessa kunnolla! Jaksako joku 365 samanlaista ruoka-päivää vuodessa?

Mun pääsiäinen oli karppiherkkuja, mutta ilman keittiövaakaa. Ei tullut lisää painoa, mutten laihtunutkaan, eikä ollut hauskaa, vaikka söin karppipashaa ja majoneesia niin että tuli paha olo. Suklaamunia ja karkkeja ja täytekakkua...

Onko oikea repsahdus sitä, että uskaltaa juhliä! Enkö uskalla, siksi että pelkään jääväni sille tielle? Eihän päivässä tai kahdessa muuta tapahdu kuin hh-varastot täyttyvät, rasvaa ehtii varastoitua vähän, vaikka paino nousisikin pari kiloa. Kolme neljä päivää ruodussa korjaa tilanteen!

Mun pitää miettiä omalla kohdallani tuota juhlimista. Kukin juhlii tavallaan, mutta kaikille se on sallittua! Jos ruoka ja juomat on kiellettyjä, mitä juhlista jää jäljelle? Sori vaan, mutta oon kateellinen teille, jotka osaatte ja uskallatte juhlia ja teillä on hetki hauskaa.“

Cockton vastaa Satuetäiselle:

“Tuo *satuetäisen* kirjoitus oli varsin asiaa... Minulle on aivan sama mitä syön, jahka paino tippuu. Jos sen painon tippuminen edellyttää mättöpäivää, cheattipäivää, repsahdamista tai miksi sitä haluaa kutsua pari kertaa kuussa niin sou not, pääasia että läski lähtee.

Toisaalta jos repsahdamista pitää juhliin liittyvänä, niin pitää olla varovainen. Eihän ihmiselo ole mitään jatkuvaa ruusuilla tanssimista, vaan pitäähän totta kai välillä myös juhlia. Nyt vaan on sitten mietittävä, että mitä juhliminen tarkoittaa? Onko se samaa kuin tähän asti? Ite jätin viinan kanssa juhlimisen hyvin vähälle, vaikka dokaaminen oli ennen kutakuinkin elämäntapa. Nykyään juhlin kera punaviinin, tuoreiden viikunoiden ja roquefortin, esimerkiksi.

Oikeastaan inhoan koko *repsahdus* -sanaa. Mielestäni se liittyy juuri sellaiseen käsitykseen, että laihduttamisen pitäisi olla jatkuvaa kärsimystä ja vitutusta. Tai ehkä mä vaan miellän sen niin. Ennemminkin tässä pitäisi määritellä jotenkin näin:

repsahdus: Noudatettavaksi valitusta ruokavaliosta väliaikainen poikkeaminen, joka aiheuttaa tuottamaansa mielihyvään nähden kohtuuttomasti fyysisiä tai psyykkisiä haittoja.

Jos siis berliininmunkista kerran kuussa tulee hyvä fiilis, niin en katso sitä repsahdukseksi.“

Lyle McDonaldin ajatukset kulkevat samoja polkuja kuin Cocktonin. Hän pitää sanaa „cheat meal“ virheellisenä. Hänen mukaansa on paitsi psykologinen myös biologinen tosiasia (!), että kun laihduttaja poikkeaa laihdutusruokavaliostaan suunnitelmallisesti, hallitusti ja vailla syyllisyydentuntoa, hän ei liho. Paino saattaa toki tilapäisesti nousta, mutta se on nestettä, ei lisääntynyttä läskiä.

Lyle esittää kaksi menetelmää hallituille ja sallituille „repsahduksille“: vapaat ateriat ja dieetitilat.

Vapailla aterioilla hän tarkoittaa aivan yksinkertaisesti yksittäistä ateriaa, joka „sotkee“ dieetin. Vapaan aterian vaikutukset ovat pääasiassa psykologiset, yksi ainoa ateria ei kestä riittävän kauan vaikuttaakseen oikeasti hormoneihin (leptiiniin, ghreliiniin jne.), jotka fysiologisesti liittyvät

painonhallintaan. Vapaalla aterialla voit syödä mitä mielesi ja mahasi halajaa! Ota kuitenkin huomioon, että siinä EI ole kyse mielettömästä ahmimisesta, all-you-can-eat-buffetista, vaan normaalista herkuttelusta. Vapaa ateria on parasta syödä ulkona, ravintolassa ahmimiskohtauksia ei yleensä synny (poikkeuksena edellä mainitut seisovat pöydät). Yleensä parasta on syödä vapaa ateria päivällisellä. Lyle McDonald suosittelee kaikille laihduttajille 1-2 vapaata ateriaa viikossa. Hän varoittaa laihduttajaa leikkimästä nokkelaa ja syömästä kahden viikon vapaat ateriat lauantaina ja sunnuntaina sekä maanantaina ja tiistaina. Vapaiden aterioiden välillä pitää aina olla välipäiviä.

Parin viikon dieettilomaa voi pitää, kun dieetin aloittamisesta on riittävän kauan. Tavallisilla laihduttajilla se on 6-12 viikon päästä. Dieettiloma vaikuttaa paitsi psykologisesti, myös hormonitoimintaan. Dieettilomaan kuuluvat hiilihydraatit, Lyle suosittelee mediumkarppia ja joissakin tapauksissa jopa yläkarppia. Dieettilomalla ei ole tarkoitus ahmia, vaan syödä kulutuksen mukaan. Siis ylläpitoon sopiva kalorimäärä.

Lyle puhuu myös refeed-metodista, jossa tankataan hiilihydraatteja hallitusti. Sen avulla täytetään lihasten glykogeenivarastoja. Menetelmä sopii varsinkin runsaasti treenaaville. Luen uudestaan Lylen opuksen CKD-Files (syklisestä ketogeenisestä dieetistä) ja palaan tähän refeediin myöhemmin.

Lylen kirjat The Ultimate Diet 2 ja The Rapid Fat Loss Handbook esittelen heti lomani jälkeen. Tähänastisten silmäilyjeni perusteella ne ovat todella hardcorea!

Lyle McDonaldin kirjoja on saatavissa sekä kovakantisina että nettikirjoina. Itse olen tilannut ne aina nettiversioina luottokortilla hänen sivuiltaan. Systemi on toiminut tehokkaasti ja luotettavasti.

<http://www.bodyrecomposition.com/>

Minä olen Modesty Blaise.

Heinäkuun 20. päivänä

Tom Venuto kirjoittaa uudessa uutiskirjeessään sohvaperunoita kiinnostavasta asiasta. Eräs lukija kysyy häneltä, kuinka voisi polttaa rasvaa, jos ei syystä tai toisesta pysty harrastamaan liikuntaa säännöllisesti (tällä lukijalla on yliliikkuvat nivelet, jotka vaikeuttavat säännöllistä urheilun

harrastausta).

Venuto vastaa kertaamalla ensin peruseriaatteensa, jonka mukaan aina on parempi polttaa rasvaa liikkumalla kuin nälkään näännyttämällä. Jos voi valita kannattaa mieluummin syödä hiukan enemmän ja vastaavasti liikkua hiukan enemmän. Tämä yksinkertaisesti siksi, että liikunta vilkastuttaa aineenvaihduntaa, kun sen sijaan kalorivähennys hidastuttaa aineenvaihduntaa.

Mutta jos jollakulla on aika ajoin terveydellisiä liikuntarajoitteita, on selvää, että ravinto on ainoa keino vaikuttaa rasvanpolttoon. Silloin kannattaa muistaa, että vähentynyt aktiivisuus vähentää myös energiantarvetta. Siis, kun liikut vähemmän, syö vähemmän. Yksinkertaista.

Mutta pelkkä kalorirajoitus ei riitä rasvan polttamiseksi. Pitää myös painottaa makroravinteiden suhde toiseksi. Tässä kohden vähähiilihydraattinen ruokavalio on pistämätön! Se tarjoaa myös (joko olosuhteiden pakosta tai omasta halustaan) sohvaperunalle mahdollisuuden polttaa rasvaa.

Innokkaimmat Atkins-hypettäjät haluavat kertoa meille, että on mahdollista syödä niin että napa paukkuu ja olla harrastamatta mitään liikuntaa, ja silti laihtua. Kunhan vain vetää hiilarit minimiin. Minä en usko sitä.

Tämä ei tarkoita, että uskoisin myöskään vähärasvaisen ja vähäkalorisen dieetin hypettäjiä. (Tämä selvennöksenä...).

Ihan kertauksen vuoksi: kun lisää ruokavalioonsa kohtuullisesti proteiineja ja rasvaa ja jättää jalostetut hiilihydraatit pois, saavutettu kylläisyyden tunne auttaa jättämään napostelun pois ja sitä kautta vähentää syödyn ruoan kokonaismäärää. Hommaa tehostaa säännöllinen liikunta.

MUTTA, jos sairauden tai jonkun muun henkilökohtaisen syyn vuoksi olet joinakin ajanjaksoina „tuomittu“ sohvaperunaksi, vähennä noina aikoina *sekä* hiilareita *että* kaloreita. Tämä yksinkertainen perusasia tuntuu ainakin minulta unohtuvan turhan helposti. Niinäkin aikoina, jolloin liikunnan harrastaminen jää minimiin, syön ihan samalla tavalla kuin muulloinkin. Lupaan ja vannon, että jos nilkkani joskus vielä murtuu uudestaan, tai kun kirjanteon loppuvaihestressi taas seuraavan kerran iskee, muistan tämän!

Minä olen Modesty Blaise.

Heinäkuun 25. päivänä

Lyle McDonaldin „The rapid Fat Loss Handbook“ haluaa antaa tieteellisesti perustellut ohjeet mahdollisimmaan turvalliseen pikadieettiin. Lyle toteaa itsekin, että hän EI suosittele pikadieettiä kenellekään, mutta koska emme elä parhaassa mahdollisessa maailmassa, hän tietää että ihmiset kuitenkin erilaisista syistä tehodieettaavat.

Lylen lupaus on: kahdessa viikossa 1,5 – 3 kiloa rasvaa ja 4,5 – 9 kiloa painoa pois. Kuulostaa hienolta. Mutta kuten Lyle huomauttaa: “Valehtelisin, jos väittäisin tämän olevan helppoa.”

Hänen tehodieettinsä nimi on Protein Sparing Modified Fast (PSMF) eli proteiinia säästävä muunnettu paasto. Kuten nimikin sanoo, kyseessä on yhtä äärimmäinen konsti kuin Atkinsin rasvapaasto. Kyseessä on vähähiilihydraattinen JA vähärasvainen tehodieetti. Haluan voimakkaasti korostaa, että Lyle ei tarkoita tämmöistä dieettiä pidempään noudatettavaksi. Ajatus on vauhdittaa jumiutunutta painonlaskua.

Lylen tehodieetti pähkinänkuoressa:

1. Proteiininisaantimäärä lasketaan kehosi rasvaprosentin ja aktiivisuuden mukaiseksi (tähän Lyle tarjoaa laskukaavat ja taulukot, olennaista on ettei proteiinia saa olla liikaa eikä liian vähän). Minun tapauksessani tämä määrä on 100 g proteiinia päivässä.
2. Periaatteessa rajaton määrä kasviksia (poikkeuksena vain tärkkelystä sisältävät kasvikset).
3. Joko kalaöllykapseleita tai 1 rkl pellavansiemenöljyä päivittäin. Tämä onkin sitten päivän ainoa rasva!
4. Perusmonivitamiini+mineraalitabletti (Lyle painottaa erityisesti kalsiumin, magnesiumin ja kaliumin saannin turvaamista).
5. Suunnitellut dieettilomat aktiivisuuden ja kehon rasvaprosentin mukaan säädelyinä.
6. Koko PSMF:n keston määräävät myös aktiivisuus ja kehon rasvaprosentti.

Proteiinilähteiksi on valittava vähähiilihydraattisia ja vähärasvaisia tuotteita. Broilerin rintaa ilman nahkaa, vähärasvaista kalaa, tonnikalaa vedessä, riistaa tai muuta todella vähärasvaista punaista lihaa, rasvattomia maitotuotteita kuten raejuustoa, munanvalkuaisia ja proteiinijauheita (joita Lyle ei kauheasti suosittele kuin vain niissä tapauksissa, joissa tarvittava proteiinimäärä ei muuten täyty). Lisänä näille proteiinilähteille syödään siis VAIN tärkkelyksettömiä kasviksia ilman rasvaa.

Lyle väittää, että tällä tavoin päivittäinen kalorimäärä jää 400-800 kaloriin. Kokeilin tätä tasan

yhden päivän. Kalorimääräni nousi 920:een. Ilmeisesti Lyle ei ollut ottanut huomioon minun kaltaistani salaattien tehorouskuttajaa. Kaloreita kertyy myös salaatista, kurkusta, tomaatista, kesäkurpitsasta, parsakaalista ja paprikasta kun niitä syö vadillisen!

Tehodieetikirjan sisältö on osittain täysin päällekkäinen „A Guide to Flexible Dieting“ –opuksen sisältöön. Yhdellä nopealla lukukerralla minulle ei ihan selvinnyt, miksi samat dieettiloma- ja vapaa ateria –ideat pitää esittää tehodieetin yhteydessä. Kun tehodieettiä ei kuitenkaan suositella jatkettavaksi paria kolmea viikkoa pidempään.

Kokeilin tätä tehodieettiä **yhden** päivän. Ruokapäiväkirjani tuolta päivältä:

Viisi pienehköä ateriaa

200 g rasvatonta raejuustoa ½ kurkku 2 kirsikkatomaattia

1 rkl kalanmaksaöljyä + 1 monivitamiinitabletti

Lasillinen kirnupiimää 2 siivua vähärasvaista kinkkuleikettä 3 siivua kinkkuleikettä

1/2 kurkku

150 g kananlihaa ilman nahkaa tomaattia parsakaalia

Iso salaatti kaikista sallituista rehuista

100 g kananrintaa ilman nahkoja

Vettä ja mustaa kahvia.

Proteiinia 100 g

Rasvaa 27 g

Hiilihydraatteja 70 g

920 kcal

(arvot laskettu Prodexilla)

+ liikuntaa 350 kilokalorin edestä

Mitä tapahtui?

- illalla mahani oli umpiturvoksissa, kun oli nälkääni syönyt liikaa kasviksia (myös parsakaalia ja kaalia)
- iltaa kohti aloin saada tuttuja „painonvartijahysteria“kohtauksia. Kaapissa olevat suklaarasiat, jotka mies oli tuonut Ukrainasta, muuttuivat yhtä äkkiä suunnattoman kiinnostaviksi (ne ovat olleet kaapissa useamman kuukauden ilman että kiinnostukseni olisi aiemmin herännyt...). Ainoastaan tiukalla ponnistelulla sain itseni pidettyä irti suklaasta.
- Painoni ei seuraavana aamuna ollut tipahtanut grammaakaan (vaakani näyttää 100 g tarkkuudella).

Johtopäätökset:

Minä en missään tapauksessa suostu kiusaamaan itseäni nälällä ja tuollaisilla hysteerisillä mieliteoilla, kun niistä kerran olen jo irti päässyt. Seuraavana päivänä nautin elämästäni oliiviöljyn, kermatilkkan ja hedelmien kera. Kroppani kiitti minua 600 gramman painonpudotuksella. Tosin eräs ikävä tuttavani totesi, että jospa Lyle tehosi vuorokauden myöhässä...

Atkinsin rasvapaastoa en ole koskaan kokeillut, koska tiedän jo etukäteen etten kestäisi sitä. Kerran olen kokeillut „lihapaastoa“, siinä sentään saa rasvan lisäksi syödä proteiinia. Jaksoin yhden päivän, laihduin 300 g, mutta en kyllä halunnut jatkaa.

Minun on hyväksyttävä se, etten ole (likikään) tarpeeksi fanaattinen kiusatakseni itseäni tehodieeteillä. Tieni Modestyksi on siis pitkä etanan kulkea.

Minä olen Modesty Blaise.

Elokuun 5. päivänä

Englantilaiset tiedemiehet ovat todenneet geenitutkimuksessa, että sen selvittäminen miten geenit eroavat eri yksilöiden välillä auttaa selvittämään kullekin ihmisille parhaan ruokavaliokoostumuksen.

Institute Of Food Researchin tutkijat ovat saaneet päätökseen tutkimuksen siitä, kuinka ainutlaatuisia me kaikki olemme geneettisellä tasolla. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että tapa, jolla geenimme toimivat vaihtelee yksilöiden välillä merkittävästi, erityisesti eräissä keskeisissä toiminnoissa kuten immuunisysteemissä.

Vaikka me kaikki jaamme saman geneettisen koodin, se miten nuo geenit ilmenevät yksilötasolla muodostaa haasteen tiedemiehille lääkkeiden ja ravitsemusneuvojen kehittämisessä.

14 000 tutkitun geenin joukosta 3302:n havaittiin poikkeavan merkittävästi eri koehenkilöiden välillä. Osa vaihtelusta oli selitettävissä iän, sukupuolen ja painoindeksin avulla. Mutta merkittävä osa oli puhtaasti yksilöllisiä vaihteluja isossa osassa biologisia toimintoja, kuten esimerkiksi vasta-aineiden tuotannon säätelyssä.

Tämä tieto saattaa olla ratkaiseva, kun halutaan löytää yksilölle sopivin ruokavalio. Koska ihmisen geenitoiminta vaihtelee päivästä toiseen vain hyvin vähän, ruokavalion koostumuksen vaihteluiden aiheuttamat pienetkin muutokset saattavat olla merkittäviä geenitasolla, tutkijaryhmä päättelee.

“Olemme samanlaisia ja kuitenkin erilaisia, ja ravitsemustutkimuksen pätevyys on riippuvainen sen tietämisestä *kuinka* erilaisia me olemme”, totesi tutkija John Eady. “Tämän tutkimuksen avulla ruokavalion vaikutus voidaan mitata tarkemmin ja sairauden ensimmäiset merkit voidaan havaita helpommin.”

Tutkimuksen johtaja Ruan Elliottin mukaan tutkijaryhmä tutki “geeni-ilmentymää”, prosessia jossa geenit aktivoitiin tuottamaan proteiineja ja toimittamaan tiettyjä ruumiin toimintoja. Erot geeni-ilmentymässä saattavat vaikuttaa siihen, miten reagoimme erilaisiin ravintoaineisiin.

Tutkimustulokset voi nähdä *Physiological Genomics* -julkaisusta.

Minä olen Modesty Blaise.

Elokuun 11. päivänä

Olen viime päivinä miettinyt näitä tavoitteitani ja keinoja niiden saavuttamiseksi. Lyleenkin palaan vielä, kunhan pätkäilen ensin hänen ajatuksiaan...

Painoni on selkeästi jämähtänyt 71:een +- 1 kg. Kuten kaikki kokeneet karpit, tiedän että paino on loppujen lopuksi hyvin huono mittari millekään. Peili, mittanauha ja vaatteet kertovat totuuden paljon paremmin. Peilin kanssa ongelma on se, että se näyttää sitä, mitä uskon sen näyttävän. Se taas, mitä uskon peilin näyttävän riippuu fiiliksistä, kuten kai useimmilla naisilla asian laita on.

Mittanauha on objektiivinen. Minulla on muistiinpanoja mitoituksistani vuodelta 2003, ne luvut kertovat lahjomatonta kieltä. Minä ihan oikeasti laihdun! Vaikka en itse sitä näe, enkä usko. Aloittaessani 25.4.2003 mittani olivat 106-94-104. Vuoden 2004 alussa ne olivat 103-85-99. Tämän vuoden alussa 100-81-99. Tällä hetkellä 100-80-97. Tissit ovat huppenneet kolmen sentin vuosivauhtia, mitä on parempi olla kertomatta miehelleni. Vyötärö kapeni ensimmäisenä ”projektivuotena” tuntuvasti, peräti 9 cm. Toisen vuoden aikana 4 cm. Tänä vuonna vaikuttaa siltä, että tulos puolittuu taas ja 2 senttiin... Voi tuskaa, tällä ruumiinrakenteella ei Modesty-vyötäröä saavuteta.

Painoindeksi on lähes yhtä huono mittari kuin paino. Tom Venuton mukaan painoindeksi luokittelee joka neljännen ihmisen väärin, eikä sitä pitäisi lainkaan käyttää urheilijoiden kohdalla. Venuto huomauttaa, että hänen oma painoindeksinsä on suurimman osan vuotta 30. Painoindeksin mukaan siis minä 24 arvollani olisin enemmän fit kuin Tom Venuto! Uskokoon kuka haluaa...

Olen jo aiemminkin esittänyt rasvaprosentin laskentakaavan (olen sen netistä löytänyt, enkä pysty arvioimaan, kuinka luotettava se on). Rasvaprosentti = $(0,55019 * \text{Lantio}) + (0,27966 * \text{Vyötärö}) - (0,24002 * \text{Pituus}) - 8,8176$. Tällä kaavalla laskettuna rasvaprosenttini on 25,6%. Aivan liian korkea siis. Muutokset rasvaprosenttissani ovat olleet todella pieniä näiden kolmen vuoden aikana.

Rasvaprosenttini alentaminen on siis ainoa järkevä tavoite. Koska minulta puuttuu kehonrakentajalle välttämätön fanaattisuus, olen nyt kovasti yrittänyt pohtia, mitkä olisivat ne keinot rasvaprosentin alentamiseksi, joita jaksaisin noudattaa?

Minä olen Modesty Blaise.

Elokuun 17. päivänä

Olen tässä luskellut nettiartikkeleita uudesta „muotihormonista“ leptiinistä, josta povataan insuliinin seuraajaa lihavuusongelman ratkaisussa. Kovasti mielenkiintoiselta tuo vaikuttaakin,

vaikka hiukan kirskuin hampain suhtaudun tällaisiin malleihin, joissa jokseenkin kaikki ravitsemukseen ja terveyteen liittyvät ongelmat ratkaistaan yhden ainoan tekijän avulla. Aivan samoin kuin minusta Barry Sears on liian yksioikoinen eikosanoidiensa kanssa, Ron Rosedale vaikuttaa aika fanaattiselta leptiininsä kanssa. Eihän yksikään hormoni kuitenkaan toimi yksin, vaan ihmiselimistössä on koko ajan käynnissä hormonien ketjureaktio.

Rosedalen kirjoitustyylistä en oikein pidä, siksi se teki hänen tekstinsä lukemisen rasittavaksi, vaikka itse asia onkin kovasti mielenkiintoinen. Rosedalen sävy on semmoinen "MINÄ, MINUN dieettini 'The Rosedale Diet' on AINOA TOIMIVA maailmassa jne." Eli samanlaista hurmosta ja maailmanpelastamismentaliteettia kuin tohtori Mercolalla. (Ihan sivuhuomautuksena tähän: Atkinsin tyyliäkin on mielestäni rasittavaa lukea, kaikkine hypetyksineen ja jankuttamisineen, mutta hänen rakastettava piirteensä on siinä, että hän oli innostunut ASIASTAAN, eikä omasta persoonastaan...).

Yhtä kaikki leptiinitutkimus tarjoaa todella kiinnostavan näkökulman ravitsemukseen.

Leptiini on rasvakudoksen erittämä hormoni, joka säätelee ruoan ottoa keskushermostotasolla sekä energia-aineenvaihduntaa. Leptiini viestittää aivoille, milloin ihminen on syönyt riittävästi. Leptiini estää insuliinineritystä ja saattaa sitä kautta vaikuttaa diabetekseen syntyyn. Leptiini löydettiin 90-luvun puolivälissä.

Rosedalen mukaan useimmat ylipainoiset ihmiset erittävät liikaa leptiiniä, paradoksaalista kyllä. Heille kehittyy leptiiniresistenssi eli tarvitaan yhä enemmän ja enemmän leptiiniä kertomaan aivoille, että ihminen on kylläinen eikä tarvitse enää ruokaa. Tärkkelys ja sokerit saavat leptiinitasot poukkoilemaan korkealle. Rosedalen mukaan runsasproteiininen ruokavalio ei ole yhtään parempi kuin runsashiilihydraattinen, koska liika proteiiniinkin muuttuu glukoosiksi elimistössä. Hänen mukaansa muuten myös proteiinien ns. termogeeninen vaikutus on myös vahingollinen. Kehonrakentajathan pitävät runsasproteiinista ruokavalioa tehokkaana mm. juuri tuon vuoksi.

Rosedalen mukaan laihduttamisen ensimmäinen askel on leptiinin määrän vähentäminen veressä, tavoitteena on leptiinisensitiivisyys eli tila jossa leptiini toimii ja elimistön solut reagoivat leptiiniin normaalisti. Leptiinin määrää veressä voidaan vähentää laihduttamisella ja liikunnalla sekä oikeanlaisella ravinnolla. Antioksidantit ja kalaöljy ja vihreä tee ovat tässäkin asiassa hyödyksi. Rosedalen mukaan noin puolet ravinnon energiasta pitäisi ottaa hyvistä rasvoista. Hyviä rasvoja ovat hänen mukaansa kertatyydyttymättömät rasvat (siis esim. oliiviöljy) ja omega 3 -rasvahapot. Tyydyttyneistä rasvoista hän varoittaa (ei ole kuullut Malmön tutkimuksesta varmaankaan...). Rosedale väittää, että ihmisen elimistö kehittyy rasvanpolttajaksi "oikeanlaista" rasvaa syömällä.

Tutkimusten mukaan myös alkoholi nostaa veren leptiinimäärää, ja siten alkoholi lihottaa paitsi suorasti, myös epäsuorasti.

Vastikään on löydetty toinenkin nälkähormoni, greliini. Ja jotta homma ei ollenkaan yksinkertaistuisi soppaan liittyvät vielä esimerkiksi adiponektiinit ja oreksiinit. Eikä äiti-insuliini ole mihinkään kadonnut...

Nälän syntymekanismeissa hormonien toiminnalla on yksi hyvin keskeinen rooli. Eikä tuota roolia ole vielä likikään tyhjentävästi selvitetty.

TESTI, jolla voit testata, oletko mahdollisesti leptiiniresistentti. Rosedalen mukaan, jos vastaat yhteenkin kysymykseen myöntävästi, vika on leptiineissä. Mutta olen nähnyt lähes saman kysymyssarjan myös insuliinin ja adrenaliinin yhteydessä, joten maltillisempaa lienee olettaa, että mitä useampaan kysymykseen vastaat myöntävästi, sitä todennäköisemmin leptiiniisi ovat viturallaan.

1. Kun ryhdyt laihdutuskuurille, onko sinulla vaikeuksia laihtua rasvasta, ts. saatat pudottaa kiloja, mutta löllö jää jaljelle?
2. Onko sinulla vaikeuksia pitää painosi laihdutuskuurin jälkeen?
3. Oletko aina nälkäinen?
4. Himoitsetko karkkeja?
5. Heräätkö öisin nälkäsi?
6. Oletko omenavartaloinen tai onko sinulla vararengas vyötäröllä?
7. Menetätkö lihaksia säännöllisestä treenaamisesta huolimatta?
8. Tunnetko olosi stressaantuneeksi?
9. Onko sinulla korkeat triglyseridiarvot?
10. Onko sinulla korkea verenpaine?
11. Onko sinulla osteoporoosi?

Minä olen Modesty Blaise.

Syyskuun 1. päivänä

Christian Finn kirjoittaa karppien keskustelufoorumilla usein kiistelystä aiheesta “voiko kasvattaa lihaksia vähähiilihydraattisella ruokavaliolla”:

“Can you build muscle on a low-carbohydrate diet?”

Low-carbohydrate diets are popular with people who want to lose fat without losing muscle. But are they the best way to gain muscle? A team of experts from the University of Connecticut decided to find out.

Publishing their findings in the journal *Metabolism*, the researchers instructed a group of men to switch from their normal diet (where 48% of total calories came from carbohydrate) to a low-carbohydrate ketogenic diet.

Foods consumed on the low-carbohydrate diet included beef (steak and hamburgers), cheese, eggs, peanut butter, various nuts and seeds, vegetables and protein powder (Super Whey Fuel and Fuel Plex Lite).

Subjects were told to avoid fruits and fruit juices, dairy products (with the exception of hard cheese and heavy cream), breads, cereals, rice, beans, and sweets.

Normal

Total calories 2,540 calories

Protein 113 grams (20% of total calories)

Carbohydrate 306 grams (48% of total calories)

Fat 91 grams (32% of total calories)

Low-carbohydrate

Total calories 2,334 calories

Protein 176 grams (30% of total calories)

Carbohydrate 46 grams (8% of total calories)

Fat 157 grams (62% of total calories)

And the result?

Total fat loss at the end of the six-week study was just over seven pounds in the low-carbohydrate

group. The group following their normal diet lost no weight.

The men following the low-carbohydrate diet gained just over two pounds of muscle. The control group, on the other hand, gained just under one pound.

So, does this mean that a low-carbohydrate ketogenic diet is the best way to build muscle?

Not really. Firstly, subjects on the low-carbohydrate diet ate more protein (176 grams versus 113 grams). This additional protein will have made a big contribution to muscle growth.

What's more, the low-carbohydrate diet was designed to promote weight loss, rather than weight gain. Muscle growth is usually a lot faster with a diet providing more calories and more carbohydrate than *both* of the diets tested in this trial. Even lead researcher Jeff Volek believes that more carbohydrate is needed if you're trying to build muscle.

"If you are trying to gain weight," writes Volek in the November 2001 issue of *Muscular Development* magazine, "my experience is that it is very difficult to prevent weight loss, let alone gain weight, on a strict ketogenic diet."

One alternative to a strict low-carbohydrate diet is to cycle your carbohydrate intake over the course of a week. Probably the best example of this approach is Lyle McDonald's [Ultimate Diet 2.0](#) (UD2).

UD2 involves a low-calorie, low-carbohydrate diet on days 1-3 and the morning of day 4. Then, you "carb up" on the evening of day 4 and all of day 5. Days 6 and 7 involve eating at "maintenance calories" (the number of calories you need to maintain your weight), although dieters who want to accelerate fat loss can cut calories by 10-20%.

Although it's not for beginners (men should be 15% bodyfat or less, women 22% bodyfat or less) the UD2 is worth a try for anyone who wants to get leaner while maintaining or even gaining muscle."

Lyhyesti: Christian Finnin mukaan ketogeenisellä dieetillä voidaan tehokkaasti pudottaa painoa ja vähentää rasvakudosta, mutta lihasten kasvattaminen on erittäin vaikeaa. Siihen tarvitaan myös tutkimuksen johtajan Jeff Volekin mukaan enemmän hiilihydraatteja.

Fanaattisimmat karppaajat ovat esittäneet ajatuksen, että karppiruokavaliolla voisi jo sellaisenaan olla lihaksia kasvattava vaikutus, siis ilman liikuntaa. En ole aivan varma ymmärrätkö, mitä tuon ajatuksen esittäjät tarkkaan ottaen tarkoittavat, mutta en ihan purematta niele väitettä:

Vähähiilihydraattisen ruokavalion on todettu laihduttavan lihaksia säästävästi ja monet karpit ovat havainneet silmännähtävää kiinteytymistä kehossaan. Joillakuilla ovat lihakset tulleet selkeämmin esiin, siis lihakset ovat ikään kuin kehittyneet.

Ensinnäkin käytännön osoittama tosiasia on, että karppiruokavalio kiinteyttää, ja jos tyytyy sellaiseen normaalikiinteytymiseen, voi uskoa lihastensa kehittyneen. Toisaalta muutamilla harvoilla ihmisillä on lihasten kehittymiselle suotuisa geneettinen perimä, heidän kohdallaan jo ruokavalion muutos ja vähäinen liikunnan lisäys saattaa muokata lihaksia.

Mutta jälleen kerran vanhana skeptikkona kehotan pistämään jäitä hattuun. Isolla enemmistöllä ihmisiä lihaksia säästävä laihtuminen on kokonaan toinen asia kuin lihaksien kehittyminen. Tavikset tarvitsevat liikuntaa lihaksien kehittymiseen. En ole kehonrakennuksen asiantuntija, mutta ne asiantuntijat joita olen lukenut (Venuto ja McDonald), eivät usko kenenkään kehonrakentajan pääsevän huipputuloksiin ilman hiilihydraatteja. Se taas on kokonaan toinen juttu, onko kehonrakentajien tavoittelema huipputulos ihmisen elimistön ja kropan kannalta terveellinen tai toivottava...

Minä olen pöhötynyt Modesty Blaise juuri tällä hetkellä. Suomen matka (johon vielä liittyi risteily Tallinnaan) ei sotkenut ruokajärjestystä, mutta sen sijaan juomajärjestyksen kyllä, ja liikuntaohjelmakin kärsi ankaran takaiskun.

Syyskuun 11. päivänä

Lyle McDonaldin *The Ultimate Diet 2.0* on tarkoitettu niille, jotka eivät saa lihaksiaan kehittymään toivomallaan tavalla TAI eivät pääse eroon sitkeästä viimeisestä vararasvastaan. Lylen mukaan opuksen kohderyhmänä ovat naiset, joiden rasvaprosentti on alle 22 ja miehet, joilla se on alle 15. Kyseessä on siis kehonrakentajien hard core -dieetti. Tavallisella ihmisellä ei mielestäni ole mitään syytä yrittää pyrkiä alle noiden rasvaprosenttien.

Perusohje dieetissä on, että kaloreita ja hiilihydraatteja on rajoitettava voimakkaasti 3-5 päivänä viikossa. Niinä muina viikonpäivinä tankataan kaloreita ja hiilihydraatteja. Lisäbonuksena Lyle lupaa, että saa jopa palkita itsensä roskaruolla noina tankkauspäivinä. Minulle tuommainen "palkinto" olisi pikemminkin kidutusta. Minäkö ensin kiduttaisin itseäni tiukalla kalorirajoituksella ja sitten roskaruolla?

Punttitreenejä tulee tässä tehodieetissä tehdä neljänä päivänä viikossa ja varsinkin naisille on välttämätöntä harrastaa myös aerobista liikuntaa rasvaa polttaakseen.

Lylen lempilauseita on: ”Kroppasi vihaa sinua!” Mutta niin kuin hän itsekin toteaa, pohjimmiltaan se on täsmälleen päinvastain. Kroppa pitää kynsin hampain viimeisistä rasvavarastoista kiinni, koska se haluaa varustautua nälänhädän varalle. Ihmisen elimistö on niin viisaasti rakennettu. Mutta, koska ihminen itse haluaa epätoivoisesti eroon tuosta läskistä, tulee semmoinen tunne kuin oma kroppa olisi vihamielinen ja kieltäytyisi reagoimasta toivotulla tavalla.

Lyle toteaa, että kaikki ammattimaiset kehonrakentajat käyttävät mömmöjä (hormoneja jne, ja siis yleensä kiellettyjä - aineita). Hänen mukaansa, joka toisin väittää, valehtelee. Ilmeisesti siis Lyle pitää Tom Venutoa valehtelijana. (Tom Venuto taas väittää, että jokainen ammattimainen kehonrakentaja käyttää hiilihydraattitankkausta, hänen mukaansa kaikki, jotka väittävät rakentaneensa kehonsa pelkällä ketogeenisellä dieetillä, ovat valehtelijoita; ota noista selvää!).

UD 2:ssa pyritään ensin tyhjentämään lihasten glykogeenivarastot kokonaan ja sitten tankkaamaan ne taas täyteen. Lylen mukaan tämä on yksi tapa normalisoida insuliinihormonin toimintaa. Lyle puhuu myös leptiinistä, jonka toimintamekanismit selittävät hänen mukaansa, miksi niin monet dieettaajat sairastuvat helpommin. Joka tapauksessa UD 2:ssa on kysymys syklisestä ketogeenisestä dieetistä, eli kansanomaisesti: siinä ensin syödään vähän hiilareita enin osa viikkoa (siis tyhjenetään ne lihasten sokerivarastot) ja sitten tankataan hiilareita pari päivää. Idea on sama, jonka hän esitti kirjassaan CKD-Files. (CKD-Files on tietosisällöltään jo auttamattoman vanhentunut, sitä ei kannata tilata muitten kuin fanaattisten Lyle-faniien, jotka pitävät hänen kierosta huumorintajustaan.)

Lyle väittää: “Todella kiinnostava seikka, kalorien tasapainoa kiinnostavampi jopa, on rasvatasapaino. Rasvan menettäminen edellyttää negatiivista rasvatasapainoa. Negatiivinen rasvatasapaino tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että poltat enemmän rasvaa kuin syöt (tai tuotat). Me haluamme optimoida tämän prosessin maksimoimalla rasvan menetyksen määrän. Oikeissa olosuhteissa on mahdollista syödä enemmän kuin ylläpitonsa kalorimäärän JA menettää rasvaa, kunhan rasvatasapaino on negatiivinen.”

Lyle tekee tietoisien epätieteellisen jaon kehon rasvavarastojen suhteen. Hän nimittää ihonalaisen rasvakerroksen toisia osia “normaaleiksi” ja toisia “jääräpäisiksi”. Normaali rasva palaa ruokavaliolla ja liikunnalla. Jääräpäinen rasva palaa vain huonosti, jos ollenkaan – koskaan. Minun mahaläskini ovat takuuvarmasti tuota jääräpäistä sorttia!

Kuten muissakin teksteissään, Lyle McDonald suosittelee riittävän pitkiä, siis viikon tai kahden, dieettilomia pidettäväksi aina parin kuukauden välein.

UD 2:ssa kalorit lasketaan 3-5 päivänä viikossa puoleen normaalista ylläpitotasosta, mikäli tavoitteena on maksimaalinen rasvanpoltto, ja 10-25% alemmas, mikäli tavoitteena on lihasten kehittäminen - ei kuitenkaan koskaan alle 1200 kilokalorin, koska alle sen kalorimäärän on mahdotonta saada tarpeeksi proteiinia ja mikroravinteita ja tuntea kylläisyyttä. Jos ylläpitokalorimääräsi on alhainen ja tarvitset lisää kalorivajetta, pitää lisätä aerobista liikuntaa.

Hiilihydraattimäärä ei näinä alakarppipäivinä saisi olla yli 20% koko energiamäärästä. Proteiinia pitäisi saada 2-3 g kehon rasvatonta painokiloa kohti. Rasvalle jää sitten tilaa 20-40 g päivässä. Lyle suosittelee rasvaksi kalaöljykapseleita ja kookosöljyä. Kookosöljyn keskipitkät rasvahapot ovat edullisia rasvaa poltettaessa.

Lisäravinteina Lyle suosittelee monivitamiinia, E-vitamiinia, sinkkiä ja kalsiumia, ja sitten sellaisia mömmöjä, joista en tiedä mitä ne ovat, enkä osaisi niitä edes suomeksi kääntää.

En ole kehonrakentaja, ja oletan ettet sinäkään, hyvä lukijani, ole. Niinpä olen miettinyt, mitä noista ohjeista voisi tavis soveltaa?

- kalorimäärää ei pidä koskaan laskea alle 1200 kcal (olen juuri huomannut, että jos tilapäisesti lasken kalorit tuolle tasolle, painoni alkaa pudota: tuo on myös se kipukynnys, jolla pystyn elämään ilman nälkää, kunhan vajaa puolet energiasta tulee rasvasta, toisin kuin Lyle suosittelee). Tässä pitää nyt muistuttaa: koko tämä nettikirja kertoo hifistelystä NORMAALIPAINON sisällä! Näitä ohjeita ei ole tarkoitettu ylipainoiselle aloittelevalle karpille.
- kalaöljyn ja kookosöljyn käyttö
- kalori- ja hiilihydraattimäärien vaihtelu, niin ettei elimistö totu, vaan aineenvaihduntaa ravistellaan säännöllisin väliajoin
- palkkioateriat ja dieettilomat (nämä saattavat monille olla *psykologisesti* tärkeitä, mutta erityisen tärkeitä ne ovat *fysiologisesti*, koska niiden avulla elimistö saa viestin, ettei nälänhätää ole näköpiirissä, ja rasvavarastoista voi pikkuisen hellittääkin).

Minä olen Modesty Blaise.

Syyskuun 26. päivänä

Projektini on jatkunut kohta seitsemän kuukautta. Mitä olen saavuttanut? Fyysisesti en juurikaan mitään: painoni on ennallaan, sentit ovat karisseet mikroskooppisen vähän. Henkisesti sen sijaan olen saavuttanut paljonkin. Olen oppinut tuntemaan itseni entistäkin tarkemmin, yhä selvemmin näen tapani reagoida fyysisesti elämän kolhuihin. Jokainen meistä reagoi (myös) fyysisesti elämän kolhuihin, mutta aina niitä reaktioita ei tunnista.

Mutta mikä tärkeintä, olen löytänyt sen asenteen, jolla tavoitteeni joskus saavutan. Se ei ole mikään pikku juttu, vaikka joku realistisi toki saattaa nauruun purskahtaa. Siis seitsemän kuukautta meni asenteen löytymiseen?

Kuulostaahan se huvittavalta. Myönnän. Mutta silti uskon, että tämä rento päämäärätietoisuus tulee tehoamaan. Olen ryhtynyt opettamaan itseäni pois punnitsemisen orjuudesta. Mittanauhakin on lojunut käyttämättömänä. Kyllä minä näen paljaalla silmällä nestevaihtelut kropassani, ilman että mieltäni pahoitan punnitsemalla ja mittaamalla niitä.

Tässä vaiheessa on kyllä pakko painottaa, etten missään vaiheessa ole elänyt "sitku"-elämää. Kuvitellut, että kun saavutan sen ja sen painon tai mitan, elämäni jotenkin muuttuisi, tai minä muuttuisin ratkaisevasti johonkin suuntaan. Olin ihan tyytyväinen itseeni naisena 94-kiloisenakin. Vaikka näitä Modesty-tarinoita lukiessa sitä on ehkä vaikea uskoa, en ole koskaan ollut edes kovin ulkonäkökeskeinen...

Sen sijaan ihmisenä en ole itseeni koskaan tyytyväinen. Aina on kehittämisen varaa! Juuri tuo luonteeni taipumus ylikriittisyyteen itseäni kohtaan on ollut se jarru, joka on estänyt minua tulemasta siksi Modestyksi, joka sisälläni asuu. Olen liian raa´asti nähnyt puutteeni, fyysiset ja henkiset, vaikka olisi viisaampaa vain todeta rehellisesti ne puutteet, mutta olla itselleen armelias ja keskittyä vahvuuksiinsa.

Olen löytänyt sen tavan syödä, joka sopii juuri minulle. Se pitää painoni kurissa, ilman että minun tarvitsisi enää laskea mitään tai varsinkaan olla nälissäni. Jos tuntuu, että tarvitsen kurinpalautusta, minulla on kaikki työkalut siihenkin.

Treenejäni olen juuri muuttanut: tällä hetkellä treenaan kolme kertaa viikossa pidemmän ajan kerrallaan. Käyn ensin vajaan tunnin sauvakävelylenkillä ja teen punttitreenin sen päälle. Näin alkuun se on pistänyt lihakseni lujille. Huomasin lellineeni itseäni treeneissäni, siksi en ole kehittynyt. Nyt lisäsin rautaa tankoon (no en minä vielääkään jaksa tehdä hauksia kuin kuuden kilon

painoilla, mutta tuo kuulosti hienolta!) ja panin myös enemmän tahdonvoimaa peliin.

Amerikkalainen fitnesstrainer Jon Benson kirjoitti tämäänpäiväisessä uutiskirjeessään tiibetiläisten munkkien hallitsemasta „hyperkeskittymisestä“ (hyvin jenkkiläinen nimitys syvälle meditaatiolle), jonka avulla he pystyvät säätelemään ruumiinsa toimintoja, esimerkiksi lämmöntuotantoa. Benson on sitä mieltä että hyperkeskittyminen tehoaa jopa mahamakkarioihin, siitäkkin huolimatta ettei läskien täsmälaihduttaminen ole mahdollista. Mielenkiintoinen ajatus kaikessa ristiriitaisuudessaan.

Lähden pian syyslomalle. Kaksi viikkoa syksyisellä saarella (ilman sähköjä tai nettiä), tulee varmasti tekemään hyvää. Lomani jälkeen aloitan Clark Bartramin ohjeiden mukaan tehotreenaamaan vatsalihaksiani (Chisel Your Abs –menetelmä).

Mutta mikä tärkeintä: jatkan Modesty-projektiani ilman pakkomielteisiä punnituksia, mittauksia tai muuta sellaista. Keskityn mielen hallintaan - ja ennen kaikkea opettelen kärsivällisyyttä.

Minä olen Modesty Blaise.

Lokakuun 25. päivänä

Olen viime aikoina lueskellut enemmänkin nk. „natural bodybuilding“ –suuntauksen kirjoittajien ajatuksia. Nyt käsiini sattui mitä mainioin pieni nettiopus: *Jon Bensonin “ The fat-burning muscle-making hormone handbook”*. Benson julistaa: “Pysyvän laihtumisen salaisuus ei ole kalorien laskeminen - vaan hormonien hallinta ja ohjaaminen, luonnollisella tavalla.”

Benson kertoo kansanomaisesti ja yksinkertaisesti muutamien rasvanpolton ja laihtumisen kannalta tärkeimpien hormonien toiminnasta. Aluksi hän määrittelee, mitä ovat hormonit: hormonit ovat kemiallisia sanansaattajia, jotka vapautuvat verenkiertoon ja kulkeutuvat eri elimiin viemään fysiologisia „vastauksia“.

Hormonit kontrolloivat, kuinka paljon rasvaa varastoit tai keräät, kuinka paljon lihaksesi kasvavat, miten hyväksi ja vireäksi tunnet olosi, terveyden ja sairauden tilaa elimistössäsi, seksuaaliviettiäsi, lihassmassasi määrää – ja aivan erityisesti sitä, kuinka helposti varastoit kehon rasvaa, täysin riippumatta laihduttamisesta ja tahdonvoimasta.

Näitä keskeisiä hormoneja ovat insuliini, testosteroni, glukagoni, kortisoli, estrogeeni, kasvuhormoni, kilpirauhashormoni ja leptiini.

Insuliinin merkityksestä ovat kaikki Laihdut ilman nälkää –kirjoja lukeneet jo kuulleet. Insuliini on hormoni, jota erittyy nautitun aterian jälkeen. Se myös säätelee glukoosin määrää, jota otetaan soluista ja maksasta, ja lihaksistakin. Tämä glukoosi (eli sokeri) varastoituu maksaan ja lihaksiin glykokeenin muodossa. Glykokeeni on se lihasten polttoaine, jota elimistö etupäässä käyttää nopeissa lihaspennistuksissa.

Insuliini helpottaa ravinteitten kulkeutumista soluihin. Hyvin usein sellaiset henkilöt, jotka normaalisti eivät siedä hiilihydraatteja lihomatta, voivat syödä kohtuullisia määriä hiilihydraatteja heti kunnon treenin jälkeen, ilman noita ikäviä lihomisvaikutuksia.

Rasvanpolton kannalta liian korkeat insuliinitasot ovat tuhoisia. Kun insuliinitasot ovat korkealla, sen vastapelurin **glukagoni**-hormonin tasot ovat matalalla. Glukagonin tehtävänä on muun muassa rasvan vapauttaminen polttoaineeksi.

Lyhyesti: korkeat insuliinitasot estävät rasvan palamisen polttoaineeksi.

Insuliinitason liikaa nousemista estää kontrolloitu hiilihydraattien syöminen. Benson kehonrakentajana kehottaa syömään korkean glykeemisen indeksin hiilihydraatteja, kuten banaaneja, heti treenin jälkeen. Ja siitä vasta vähän ajan päästä proteiineja. Tämä hänen mukaansa saa kehon solut vastaanottavaisemmiksi insuliinihormonille.

Glukagonin tehtäviä on muitakin kuin vapauttaa kehon varastoituneita sokereita verenkiertoon. Insuliini ja glukagoni toimivat vastapelureina, jotka kontrolloivat veren sokerin ja varastoidun sokerin suhdetta. Jos ravinnosta on saatu liian vähän energiaa, glukagoni viestittää, että energiavarastoista (rasvasta ja sokerista) olisi tultava täydennystä. Matalat insuliinitasot edesauttavat glukagonin avulla rasvanpoltoa. Jos glukagonitasot ovat liian korkeat (ja siis insuliinitasot liian matalat), sekään ei ole hyvä, koska silloin elimistö alkaa syödä omaa lihasmassaansa.

Testosteroni on se hormoni, joka vaikuttaa lihasten ja voiman kasvuun (seksuaalisen aktiivisuuden lisäksi). Paras luonnollinen tapa lisätä kehon testosteronimäärää (terveellä aikuisella) on treenaaminen punteilla. Niin miehillä kuin naisillakin.

Testosteronin vastapeluri estrogeeni taas takaa naisille sen pysyvän rasvavaraston, jota he tarvitsevat lisääntymistoimintoihin. Estrogeenin piikkiin voimme pistää sen itsepäisen rasvan

lanteillamme (tai mahassamme).

Kortisoli on yksi kropan keskeisistä stressihormoneista. Stressi on äärimmäisen tehokas laihtumisen estäjä, ja kortisoli sen pikku apulainen. Ihminen erittää kortisolia stressaavissa tilanteissa sekä nälkiintyessään. Kohonnut kortisoli viestittää keholle, että pidäpä kynsin hampain kiinni rasvavarastoista, nyt on nälänhätä! Kortisolin tasoja voi parhaiten laskea stressinhallinnalla. Nuku hyvin, huolehdi riittävästä vapaa-ajasta, älä turhaan rasita itseäsi liian suurilla vaatimuksilla laihtumisen ja treenaamisen suhteen jne. Älä liioittele päämääräsi pyrkiessäsi!

Kasvuhormonia on väitetty matkalipuksi ikuiseen nuoruuteen. Luonnollisia tapoja kiihdyttää kasvuhormonin toimintaa ovat intensiivinen liikunta, varsinkin heti aamulla; riittävä yöuni sekä vähemmän hiilihydraatteja iltaa ja yötä kohti.

Kilpirauhashormoni saattaa vaikuttaa lihomis-laihtumismekanismiin todella ratkaisevasti. Saatat kärsiä tietämättäsi kilpirauhasen vajaatoiminnasta, vaikka veriarvoissasi kilpirauhanen vaikuttaisi normaalilta. Tohtori Stephen Langer on kirjoittanut sairaudesta nimeltä Wilsonin oireyhtymä. Siinä veren T4 eli passiivisen kilpirauhashormonin määrä on runsas (ja siis verikoe näyttää normaalia kilpirauhastoimintaa), mutta T3:n eli aktiivisen kilpirauhashormonin määrä on liian matala. Terveellä ihmisellä T4 muuttuu T3:ksi luonnostaan. Wilsonin oireyhtymästä kärsivien on saatava hormonikorvaushoitoa. Luonnollisia kilpirauhashormonin tehostamiskeinoja ovat Bensonin mukaan huolehtiminen riittävästä kaloriensaannista, säännölliset ruokailuajat ja soijan välttäminen.

Leptiiniä erittyy rasvasoluissa. Leptiini viestittää aivoille, että rasvasolut tarvitsevat ruokaa. Luonnostaan laihoilla ihmisillä leptiinitasot ovat tavallisesti alhaiset. Tutkijat ovat havainneet, että lihavien ihmisten leptiinitasot saattavat olla kymmenkertaiset hoikkiin verrattuna. Tämä tarkoittaa kymmenenkertaista viestiä aivoille, että lisää ruokaa on saatava! Ja aivan erityisesti ruokaa joka ravitsee rasvasoluja, siis sokeria ja rasvaa!

Kaiken tämän jälkeen joku vielä vakavissaan syyttää ylipaino-ongelmasta mainontaa, suurentuneita pakkauskokoja tai ihmisten heikkoa itsekuria...

Minä olen Modesty Blaise. Tosin en ole aivan varma, voiko Modestyllä olla alkava kalkkunakaula...

Marraskuun 7. päivänä

Selluliitti on aika mystinen juttu: lihava voi olla ilman selluliittia, ja hoikka selluliitin kanssa. Olen ollut suurimman osan elämästäni ylipainoinen, mutta selluliitin alkua minulla on ollut vain kerran. Juuri ennen tätä viimeisintä ja viimeisimmäksi jäävää dieettiäni.

Silloin vajaa neljä vuotta sitten olin lihonut parissa vuodessa seitsemän kiloa ja ollut harrastamatta liikuntaa, ja varsinkin punttitreenit olivat jääneet. Huomasin, että reisiini alkoi ilmestyä appelsiini-ihoa. Ne alkoivat yhä enemmän muistuttaa viiskymppisen akan rölyreisiä. En pitänyt näystä ollenkaan!

Selluliittini katosi hiilihydraattitietoisella syömisellä ja liikunnalla. Nyt reiteni ovat taas sileät (ja suureksi ylpeydekseni minulla alkavat tietyissä asennoissa erottua reisilihakset...). Se, mitä kropassani nykyisin on liikaa jäljellä, on ihan sitä ehtaa itseään. Läskiä. Ja kaikki kerääntyneenä mahaan.

Kate Street on personal trainer, joka kertoo itse olleensa aina laiha läski. Hänellä on koko ikänsä ollut selluliittia, vaikka hän on ollut pikemminkin alipainoinen. Katen neuvot selluliitista kärsiville ovat:

1. Rajoita suolan saantia.
2. Rajoita sokerin ja makeisten syömistä. Syö niitä korkeintaan kerran pari viikossa. (Tässä minä olen Katea jyrkempi: minusta kerran pari kuukaudessa on sopivampi määrä.)
3. Rajoita hiilihapotettujen juomien kulutusta.
4. Treenaa aerobisesti kovalla intensiteetillä kolme kertaa viikossa vähintään 20 minuuttia kerrallaan.
5. Älä pelkää punttitreeniä. Punttitreenit ovat naisen salainen ase numero 1 appelsiini-ihoa ja selluliittikertymiä vastaan.
6. Opettele hyväksymään vartalosi. Ajattele pikemminkin, mitä se voi tehdä hyväksesi, sen sijaan että keskittyisit pohtimaan miltä se näyttää. Mikään ei ole seksikkäämpää kuin itseensä luottava nainen. Selluliitteineen tai ilman.

Varsinkin tuo viimeinen kohta on tärkeä! Kaikkien ihailua keräävien ja säteilevien naisten salaisuus on itseluottamus. Eikä suinkaan virheetön kauneus. Minulle on aina tuottanut suunnatonta iloa se tosiasia, että Catherine Deneuveilla on lattaperse (semmoinen on muuten Gwyneth Paltrowillakin). Mutta kuka sitä oikeasti on huomannut? Muu, kuin joku kateellinen nainen...

Minä olen Modesty Blaise.

Marraskuun 20. päivänä

„Kuuhulluna“ (kyllä vain, taivaalla mollottaa täysi kuu ja minä valvon suden hetkeä; silti en ole osannut ratkaista, uskonko kuuhulluuteen) lueskelen aamuyön ratoksi, mitä eri asiantuntijat ovat kirjoittaneet vatsalihaksista.

Jon Benson kirjoittaa hyvin keskeisestä jutusta: vatsalihasten kehittyminen on eri asia kuin niiden näkeminen. Hän toteaa, että vatsalihaksilla on mainio sisäänrakennettu ominaisuus: ne ovat kehon hermo- ja verikeskuksen ydin. Tämä tarkoittaa, ettei koskaan tarvitse olla huolissaan siitä, etteivätkö lihakset olisi hyvin ravittuja. Vatsalihaksissa on riittävästi energiaa ja ne myös reagoivat harjoitukseen.

Tämän olen havainnut. Kun nyt olen aloittanut treenin Clark Bartramin Chisel your abs – menetelmän mukaisesti, minun mahalihakseni ovat kehittyneet siellä röllyn alla. Sen tuntee toiminnallisesti. Ja myönteisen mielenlaatuni mukaisesti olen näkevinäni muutoksia myös mahan ulkonäössä. Ettei se vaan olisi hiukan litteämpi? Kyllä siinä vielä on jäljellä „glykeemistä kuormaa“, kuten mieheni röllyjäni nimittää, mutta ehkäpä lasti on tosiaan hiukan pienempi jo. Olen kuitenkin vasta aloittelijatasolla tuossa „kiselöinnissä“ (sana on erikoinen, sillä tarkoitetaan muokkausta, ehkä tavallista tehokkaampaa, muttei sen kummempaa).

Benson huomauttaa vielä: käytät enemmän aikaa „vatsalihastesi esiin syömiseen“ kuin niiden treenaamiseen. Toisin sanoen ruokavalio on a ja o vatsalihasten esiin saamisessa. Kehonrakentajien tapaan hän suosittelee useita pieniä aterioita päivässä. Kokeilin yhtenä päivänä tuota kuusi kertaa päivässä 200-300 kalorin aterioita. Kyllä niin elää pystyy, mutta kyllä siinä semmoinen kummallinen „Painonvartija“-fiilis tuli. Koko ajan olisi pitänyt ajatella syömistä. Ei ollut minun juttuni.

Muut Bensonin ohjeet ovat: aerobinen liikunta paastotilassa (toisin sanoen tyhjällä mahalla aamulla), siten että intensiteetti vaihtelee. Kymmenen minuuttia intensiivistä liikkumista ja pidempiä ajanjaksoja rauhallisempaa, esimerkiksi reipasta kävelyä. Nämä aamuaerobiset eivät ole tietenkään mikään uusi juttu. Minun tapauksessani ne eivät talvisin onnistu, sillä herään varhain, eikä täällä Saksassa ole valaistuja lenkkipolkuja. Koska täällä ei liioin ole katuvalaistusta mitenkään kattavasti, pimeän aikaan lenkkeily onnistuisi ehkä korkeintaan suunnistajan otsalampun avulla...

Clark Bartram puolestaan kirjoittaa viikkokirjeessään juuri minun ongelmastani: alavatsan pulleudesta. Hän huomauttaa, että useimmat naiset pyrkivät eroon näistä alavatsamakkarosta aerobisella liikunnalla – turhaan. Ongelma on syvemmällä (siis syvissä vatsalihaksissa).

Syviä vatsalihaksia voi treenata hyvin yksinkertaisella harjoituksella: vedä napaa selkärankaan ja pidä sitä siellä. Tätä voi tehdä missä ja milloin tahansa, kaupan kassajonossa, bussipysäkillä, ruokaa laittaessa ja aivan erityisesti, kun liikut aerobisesti. Tämän olen ottanut tavakseni. Ollessani sauvakävelyllä vedän vatsalihaksia sisään ja ulos, ja muutenkin pitkin päivää.

Tähän kun vielä yhdistää Pavel Tsatsoulinen tehohengityksen, tuloksia tulee takuuvarmasti. Tsatsouline, The Evil Russian (“Comrades, I’m gonna hurt you”, on hänen lempilauseitaan), kehottaa vatsalihaksia treenattaessa tehostamaan liikettä voimakkaalla sisään- ja uloshengityksellä. Vedä nenän kautta ilmaa sisään niin, että maha silminnähdessä pullistuu ja puhalla se sitten voimakkaasti suun kautta, hampaiden välistä ulos niin, että vatsa kurtistuu ihan tyhjäksi. Tämä “power breathing” auttaa myös kohdistamaan vatsaliikkeen oikeisiin lihaksiin. Konsti on yksinkertainen ja tehokas. Olen liittänyt tuon voimahengitykseen tavallisen punttitreenini vatsaliikkeisiin. Se sopii minun luonteelleni siksikin, että kun vatsatreeniä näin tehostaa, toistoja ei tarvitse kuin kymmenen. Minun kärsimättömällä luonteellani ei jotakin 200-sit-ups-treeniä tehdä. Olen iloinen, että nämä asiantuntijat vakuuttavat sellaisen olevan turhaakin.

Minä olen Modesty Blaise.

Joulukuun 2. päivänä

Modesty-projektini julkinen osuus lähestyy loppuaan. Tämä on kolmanneksi viimeinen kirjoitukseni aiheesta. Ennen joulua vielä annan „loppuraportin“ ja kerron, mitä olen oppinut projektin kuluessa. Sen verran voin tuloksista kertoa, että painoni ei ole muuttunut miksiäkään, mutta mittani ovat. Kaiken lukemani ja kokeilemani jälkeen olen myös entistä vakuuttuneempi siitä, että ei ole olemassa kaikille ihmisille sopivaa yhtä ruokavaliota. Jokaisen yksilön elimistö on niin ainutlaatuinen (psyhykestä puhumattakaan), että ruokavalio on hienosäädettävä aina yksilötasolla. Tämän ovat kaupalliset nenät jo haistaneet.

Uusin villitys dieettirintamalla on nk. DNA-dieetti. Siinä määritellään ihmiselle sopiva ruokavalio hänen geeniensä perusteella. Yritys nimeltä Nutrigenomics (samalla nimellä tunnetaan myös koko tutkimusala, ravitsemuksen ja geeniperimän suhteita tutkiva tieteenala) myy DNA-settiä, joka maksaa 300-500 dollaria. Ensin vastataan liutaan kysymyksiä ja sitten otetaan kankaanpalalla suusta DNA-näyte ja lähetetään laboratorioon. Näytteestä analysoidaan 19 geeniä (20 000:sta) ja sitten neuvotaan ruokavalio, joka perustuu tämän DNA-tutkimuksen tuloksiin. Asiantuntijat sanovat, että kaupallinen rahastus on vähintäänkin ennenaikaista: asiasta ei yksinkertaisesti vielä tiedetä

tarpeeksi. Parin-kolmenkymmenen vuoden päästä tilanne on jo toinen, koska asiaa tutkitaan eri tahoilla vakavasti.

Kaupallisen DNA-dieetin kehittäjä on Carolyn Katzin. Hän väittää voivansa testin perusteella määrittää juuri ne tietyt ruoat, jotka auttavat juuri sinua painon pudottamisessa ja terveyden saavuttamisessa. Hän julistaa: “Pystyn määrittämään pitäisikö ihmisen lisätä foolihapon saantiaan, tai B 6- tai B 12-vitamiinin määrää ruoassaan. Sitten valitsemme ruokia, joissa on runsaasti näitä ainesosia.”

Jim Kaput, NutraGenomics-nimisen biotekniikkayrityksen perustaja, toteaa: “Kun ihmiskunta kehittyi, elimistömme oli vuorovaikutuksessa niiden ruokien kanssa, mitä eri maanosissa oli saatavissa, tapahtui eräänlaista luonnon itsevalintaa.” Niinpä esimerkiksi pohjoiset kansat kestävät yleensä maitoa paremmin kuin aasialaiset. Japanilaiset eivät, kuten tunnettua, kestä alkoholia jne. Näillä perusteilla on myös väitetty, etteivät pohjoismaalaiset ole vielä geneettisesti sopeutuneet viljansyömiseen.

Geeniperimän ja ruokavalion yhteentörmäys käy ilmeiseksi silloin, kun ihminen joutuu pois perinteisistä elämäntavoistaan ja ruokavaliostaan. Yhdysvaltoihin muuttaneet japanilaiset kärsivät kolesteroliongelmissa, runsasrasvaiseen ruokavalioon tottuneet eskimot ovat joukkosairastuneet ylipainoon, diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin muutettuaan igluista lämmitettyihin taloihin ja alkaessaan liikkua lumikelkalla. Etelä-Afrikan masait ovat törmänneet terveysongelmiin hylättyään perinteisen lihaan, vereen ja maitoon perustuneen ruokavalionsa. Tämänkaltainen kehitys on nähtävissä myös Suomessa. Aiemmin ruoan tärkkelys kului raskaissa maatoissa. Nyt ajetaan autolla pizzerian ovelle...

Ravitsemuksen ja geenien tutkimus antaa varmasti tulevaisuudessa mielenkiintoista tietoa. Vielä on kuitenkin pistettävä jäitä hattuun. Tohtori Muin Khoury, joka johtaa geenitutkimuksen ja sairauksien ennaltaehkäisyn keskusta USA:ssa varoittaa: „Tällä hetkellä ei kukaan täysissä järjissä oleva tarjoa geenitestausta.“

Yhdysvalloissa on ilmeisesti paljonkin dieettikauppiaita, jotka eivät ole täysissä järjissään, sillä kourallinen biotekniikkayrityksiä tarjoaa jo geeniprofiileja ja lisäravinteita niihin sopivasti. Ja kuten sanottu, yksi yritys myy jo DNA-testaussettejä. Kalleimmillaan nämä geenitutkimukset maksavat 1500 dollaria.

Sieluni silmin näen jo, kuinka joku pillerikauppias-tohtori alkaa Suomessakin myydä DNA-settiä ja lisäravinnepurkkisettiä yhdessä. Ja epätoivoiset ylipainoiset menevät jälleen kerran halpaan...

Minä olen Modesty Blaise.

Joulukuun 9. päivänä

Olen aina ollut sitä mieltä, että nukkuminen on tärkeää. Olen myös aina nukkunut melko pitkiä yöunia. Valitettavasti kärsin nykyisin jatkuvasta yöllisestä heräilystä. Kuulun siihen “kello kolmen kerhoon”, jonka jäsenet heräävät suden hetkenä, kello kolmen aikaan joka yö. Jos ei muuten, niin pissalle. Parhaassa tapauksessa nukahdan heti uudelleen. Huonommassa tapauksessa en enää saa unta ja nousen ylös. Diana Schwarzbeinin mukaan kyse on tämän ikäisillä naisilla estradiolin tuotannon vähenemisestä. Kuulemma öisin kello kahden ja neljän välillä estradiolin määrät ovat kehossa alimmillaan, ja se aiheuttaa heräilyä. Useimmiten päivitän nettisivujani noina valvottuina aamuyön tunteina. Sitten kun kello lähestyy kuutta, uni on jo taas valmis tulemaan. Saatan silloin käydä ottamassa vielä puolen tunnin tai tunnin tirsat.

Niinä aikoina, jolloin kirjastressini on pahimmillaan, nukahtaminenkin on vaikeaa, koska ajatukset ja ideat pyörivät karusellina päässäni. Silloin valvon myös aamuyön tunnit säännönmukaisesti. Useimmiten kehittelen sitten sängyssä kaikenlaisia ideoita, koska olen liian väsynyt nousemaan ylös, vaikken unta saakaan.

Stressi ja unettomuus ovat pahiksia, koska ne herättävät elimistön sokerihimon. Sokeririippuvuus voi ilmetä monin eri tavoin, irtokarkkien ahmimisesta alkoholin liikakäyttöön, ja stressi helposti laukaisee piilevänkin sokeririippuvuuden, joka muuten saattaa olla ihan aisoissa. Minun tapauksessani stressi ja unettomuus poikivat lisääntyntä hedelmien, varsinkin kuivattujen viikunoitten kaijuuta, steviategen ja punaviinin kulutusta. Näin joulun alla kiusauksena on myös marsipaani...

Rentoutuminen ja säännöllinen nukkuminen ovat terveyden ja painon hallinnassa aivan keskeisiä tekijöitä. Joseph Mercola luettelee hyvän unen keinoja nettisivuillaan:

- 1) *Vältä viljan ja sokerin syömistä ennen nukkumaan menoa, koska ne nostavat verensokeria ja estävät unen tuloa.* Myöhemmin, kun verensokeri taas laskee alas, saattaa

olla että heräät, etkä enää saa unta.

- 2) *Nuku mahdollisimman pimeässä.* Paitsi että se auttaa unensaantia ja rauhallista nukkumista, se on tutkimusten mukaan muutenkin terveellistä. Saksalaiseen tapaan meillä on ikkunoitten ulkopuolella rollaattoriverhot, jotka pimentävät huoneen tehokkaasti. Minulle stereoitien kirkas valokin on liikaa, nukun siksi silmät peitettyinä sellaisilla silmälapuilla, joita lentokoneissa jaetaan yölennoilla.
- 3) *Älä katso televisiota juuri ennen nukkumaan menoa, se kiihdyttää aivoja turhaan.* Älä pidä makuuhuoneessa televisiota. Minun mielestäni koko toosaa ei tarvita missään huoneessa. Olen puolitoista vuotta elänyt ilman televisiota, enkä ole vielä kertaakaan sitä kaivannut.
- 4) *Nuku sukat jalassa.* Erään tutkimuksen mukaan sukkien pitäminen vähentää yöheräilyä. Jalat usein reagoivat kylmään nopeammin kuin muu keho, koska niissä on heikoin verenkierto.
- 5) *Vältä kovaäänisiä herätyskelloja.* Olen aina inhonnut herätyskelloja. Niiden meteliin herää sydän kurkussa ja säikähtäneenä. Itse herään nykyisin aina musiikkiin, meillä on sellaiset pikkustereot makuuhuoneessa, joissa voi laittaa CD:n soimaan herätysmusiikiksi. Tällä hetkellä aamumusiikkiani on Chopin. Mutta on sellaisiakin aamuja, jolloin herään Jaakko Tepon Rappari-Tyynen humppaan.
- 6) *Mene nukkumaan mahdollisimman ajoissa.* Elimistö tekee suurimman osan rakennustyöstään (aivan erityisesti adrenaliinihormoni) kello 23:n ja 1:n välillä. Samaan aikaan myös sappi käsittelee „myrkkyjä“, ja jos olet valveilla nuo myrkyt menevät maksan rasitukseksi.
- 7) *Pidä makuuhuoneesi viileänä.* Nukun ikkuna auki lähestulkoon vuoden ympäri.
- 8) *Syö proteiinipitoinen välipala ja pala jotakin hedelmää muutama tunti ennen nukkumaan menoa.* Proteiini varustaa elimistösi L-tryptofaanilla, jota tarvitaan melatoniinin ja serotoniinin muodostuksessa. Melatoniini ja serotoniini ovat „mielihyvän ja rentoutumisen“ hormoneja. Hedelmä puolestaan auttaa tryptofaanin kulkeutumista aivoihin.
- 9) *Tiputa painoasi.* Ylipaino saattaa aiheuttaa uniapneaa, joka estää rauhallisen yöunen.

- 10) *Vältä ruokia, joille olet mahdollisesti herkistynyt.* Tämä pätee erityisesti vehnä- ja maitotuotteisiin.
- 11) *Älä juo kahteen tuntiin ennen nukkumaan menoa.* Näin vähenee pissihädän todennäköisyys.
- 12) *Ota kuuma kylpy tai suihku ennen nukkumaan menoa.*
- 13) *Piilota kello silmistäsi.* Tyhmintä, mitä unettomana voit tehdä, on kellon katseleminen (kokemukseni mukaan kellon *kuunteleminen* ei ole stressaavaa; kaappikellon lyönnit ovat rauhoittavia, kumma juttu).

Stressin hoitaminen ja kunnon yöuni ovat ne kaksi perusasiaa mille tahansa laihdutus- ja kunnonkohennusprojektille. Kirjoitan parhaillaan kolmatta kirjaa vuoden sisällä. Uskon, että olen jo jotakin stressinhallinnasta oppinut. Ainakin tiedän ne sudenkuopat, joihin saatan pudota. Niinpä ehkäisen stressin kehittymistä ennalta, suunnittelen työt hyvin, en ota hyväntahtoisuuttani tehäkseni töitä, jotka eivät minulle kuulu - ja teen kaikkeni nukkuakseni hyvin ja säännöllisesti. Kannattaa tosin pitää mielessä, että stressaantunut voi olla myös liian vähäisestä stressistä! Eräät ystäväni, jotka ovat joutuneet olemaan työttöminä, ovat tämän kokeneet. Toisin sanoen kehomme ja psyykemme tarvitsevat stressiä sopivasti, ei liikaa, eikä liian vähän...

Nukkuminen on osa syvempää elämänfilosofiaani. Kyse ei pelkästään terveys- ja kauneusunista, vaan rauhallisesta tavasta elää. Mitä vanhemmaksi tulen, sitä selvemmin huomaan, että todellakin tärkeintä on keskittyä olennaiseen. Olen pikkuhiljaa karsinut elämästäni kaikenlaista turhaa. En katso televisiota, en shoppaile kuin harvoin, käyn kaupassa korkeintaan kerran viikossa (useimmat päiväni ovat „en osta mitään tänään –päiviä“), en lue roskalehtiä (eikä minulla ole aavistustakaan, kenestä on kyse, kun pintajulkiksista jotakin kohistaan), en roiku netissä, en harrasta pinnallisia ihmissuhteita jne. Tällä en tarkoita, että olisin jotenkin erinomaisempi kuin toiset ihmiset. Sen sijaan olen rauhallisempi ja onnellisempi kuin monet tuntemani. Ja stressini määrä ja laatu pysyvät sopivina, koska otan stressiä vain minulle oikeasti tärkeistä asioista.

Kun on tutkittu Sardinian vanhuksia, jotka elävät poikkeuksellisen pitkäikäisiksi, on havaittu että terveellisen nk. välimerellisen ruokavalion lisäksi heidän pitkän ikänsä salaisuus on kiireetön ja stressitön elämä. Uskon, että elämästä ja ihmisistä, pienistä asioista ja hetkistä iloitseminen, ruoasta kaikessa rauhassa läheisten kanssa nauttiminen ja kaikinpuolinen tunnekylläinen, syvähenkinen elämä on terveystekijöistä se kaikkein tärkein. Sen rinnalla on täysin toisarvoista esimerkiksi se, minkä verran hiilihydraatteja syöt.

Ystäväni Eikun mummu eli 96-vuotiaaksi. Eikun mummun motto oli:

„Maanantai menee maatessa/ Tiistai siinä sivussa/ Keskiviikko ei ole työpäivä kellekkään/ Torstain töillä ei ole eletty enenkään/ Perjantai on saunapäivän aatto/ Joka pyhäpäivän pyhittää, ei lauantainakaan työtä tee.“

Minä olen Modesty Blaise.

Joulukuun 21. päivänä

Maaliskuun alusta alkaen olen paarustanut etanan vauhtia Modestyksi. Etenemiseni on muistuttanut kirjaimellisesti etanan kulkua. Painoni ei ole muuttunut miksikään. Vyötäröni on kaventunut vain sen säällittävän puoli senttimetriä, jonka se kapeni heti alkuun. Mutta suureksi hämmästyksekseni olen onnistunut sellaisessa, minkä asiantuntijoitien mukaan pitäisi olla mahdotonta: olen täsmälaihtunut!

Mahani ympäryys on pulleimmalta kohdaltaan kaventunut liki viisi senttimetriä. Muuten mittani ovat ennallaan. En siis ole saavuttanut kunnianhimoisia tavoitteitani, mutta matka jatkuu. Tätä vauhtia olen köyhän miehen Modesty ehkä 50-vuotispäiviini mennessä, maaliskuussa 2007...

Mitä sitten olen oppinut? Omasta mielestäni paljonkin. Aletaanpa ruokavaliosta: olen näiden kuukausien aikana kokeillut monenlaisia yhdistelmiä ja keinoja painon pudottamiseksi normaalipainon sisällä. Prodexin avulla olen tarkkaillut oman kehoni reaktioita ja siinä sivussa psyykeni reaktioita. Olen selvästi huomannut, minkälainen ruokavalio sopii minulle. Olen aivan tyypillisesti „keräilijä“, rakastan syödä marjoja, pähkinöitä, kasviksia, hedelmiä jne. Syön mielelläni riistaa, mutta sellainen liha ja rasva –painotteinen ruokavalio ei sovi minulle lainkaan. Kun viitisen vuotta sitten kokeilin Atkinsin induktiota, en kestänyt sitä kuin pari päivää. Minua kuvotti niin henkisesti kuin fyysisestikin.

Olen tullut kokeiluissani siihen tulokseen, että minulle sopii parhaiten sellainen 40% rasvaa, 30% proteiinia ja 30% hiilihydraatteja –ruokavalio. Eli ei runsasproteiininen, runsasrasvainen eikä runsashiilihydraattinen, vaan aika tasaisesti kaikkea. On päiviä, jolloin rasvaa tulee enemmän ja

proteiineja vähemmän, mutta hiilihydraattien määrää en laske koskaan aivan alas, taidan aika lailla liikkua sillä „maagisella“ ketogeenisen rajalla, noin 100 grammassa.

Aloittaessani söin kaikenlaisia vitamiineja, olin juuri lukenut Atkinsia ja Schwarzbeinia ja ottanut vaikutteita. Ajan kuluessa olen tullut siihen tulokseen, että purkkivitamiinien syöminen on täysin tarpeetonta, eräiden tutkimusten mukaan siitä saattaa olla jopa enemmän haittaa kuin hyötyä. Nykyisin en syö päivittäin muuta kuin kalanmaksaöljyä yhden ruokalusikallisen (omega 3:n ja D-vitamiinin vuoksi) sekä vehnänalkioöljyä yhden teelusikallisen (E-vitamiinin vuoksi).

En todellakaan tiedä, laihtuisinko jos rajoittaisin kaloreita tiukemmin. Olen mieluummin valinnut tämän hitaan, mutta nälättömän tien. Hiilihydraattitietoista ruokavaliosta on usein sanottu, että se kiinteyttää vartaloa. Se pitää paikkansa, mutta muutos on hyvin hidasta tässä normaalipainon vaiheessa.

Laadin alkuun myös kunnianhimoisia liikuntaohjelmia. Senkin asian suhteen olen pistänyt jarrut päälle. Minun luonteestani puuttuu se tarvittava fanaattisuus, että pidemmän päälle jaksaisin treenata pari tuntia päivässä. Toisaalta liikunta on minulle ihan välttämätön henkireikä, oloni on huono, jos en pääse lenkille. Nykyisin väljä ja joustava periaatteeni on, että viitenä tai kuutena päivänä viikossa „teen jotakin“, vajaan tunnin verran tavallisesti. Punttitreeni on minulle selvästi se keskeinen ja tärkeä; kroppani tuntuu eniten hyötyvän juuri siitä.

Ilmeisesti juuri „kiselöinti“ (Clark Bartramin Chisel your abs) on saanut mahani kiinteytymään. Siitäkin huolimatta, että olen aivan aloittelijatasolla siinä. Bartramin kautta löysin Pavel Tsatsoulinen, joka on noista bodariguruista ensimmäinen, johon olen aivan totaalisesti hurmaantunut. Ensi vuoden projektejani on ryhtyä treenaamaan Tsatsoulinen ohjeilla itseäni amatsooniksi. Saa nauraa.

Kaikkein tärkein asia, jonka olen oppinut on rentous ja kärsivällisyys. Etenen mieluummin hitaasti ja nautin elämästä täysillä, kuin kiusaan itseäni liian tiukan ruokavalion ja treeniohjelman pakkopaidalla. Sen sijaan, että vaihtelisin itsekurin ja nautinnonhalun välillä jollakin on-off-periaatteella, yritän pitää ne tasapainossa. Sopivasti kuria ja sopivasti nautintoja!

Minä olen Modesty Blaise.

MODESTYN JÄLKIKIRJOITUKSIA

VUOSILTA 2006 JA 2007

Elokuun 30. päivänä

Vaikuttaa siltä, etten tee elämäni kovin helpoksi: aloitan ehdoin tahdoin tämmöisen muokkausprojektin unelmieni Modestyksi juuri 50-vuotispäivieni alla. Voisi sitä varmaa helpommankin tien valita, mutta periksi ei anneta. Välillä kyllä tuntuu, että hakkaan päätäni näkymättömään hormonaaliseen seinään...

Puolisen vuotta sitten kehoni alkoi oireilla oudosti: ensin tuli reisiini lisää ympärysmittaa, mikä ei alkuun minua haitannut, koska ne eivät ole olleet paksuin kohtani; sitten alkoivat tissit kasvaa, ja sekään ei tietenkään haitannut, vaikka hiukan ovat C-kupit alkaneet ahdistaa; mutta sitten siirtyi läski vatsassani eri kohtaan ja vyötärön ympärysmitta alkoi pyrkiä ylöspäin – tai oikeammin kai ulospäin, takaisin „tärövyöksi“! Ja se kyllä alkoi ahdistaa.

Olin ihmeissäni. Ruokavalioni ei ollut muuttunut, liikuntaa harrastin säännöllisesti, tosin treenin painopiste oli muuttunut kahvakuulailuun. Kokeilin kaikkea mahdollista ja mahdotontakin, mutta paino heilui vain parin kilon haitarilla ylös alas. En viitsinyt enää kaivaa mittanauhaa esiin, mutta farkuistahan sen huomasi, ettei kaikki ollut kohdallaan.

No, elämällä on kuitenkin tapana kantaa, ja niin kävi nytkin. Uuteen kirjaani liittyen olen paljon lukenut hormoneista, ja törmäsin selitykseen: poden aivan yksinkertaisesti premenopausia. Esivaihdevuodet saattavat alkaa jo nelikymppisillä ja ne viestittävät vain, että lähimmän 2-10 vuoden kuluessa se varsinainen menopausi sitten on edessä. Aikahaarukka on todellakin noin epämääräinen, on täysin mahdollista että nainen menstruoi vielä liki kuusikymppisenä.

Joka tapauksessa premenopausiin liittyvät tällaiset kummat oireet, että rinnat alkavat yhtä äkkiä kasvaa ja läski muuttaa paikkaa kehossa, päärynävaltalosta saattaa tulla omena ja omenalla saattaa läski siirtyä mahassa toiseen kohtaan, kuten minulle kävi.

En nyt ryhdy koko sitä hormoniselitystä tähän kirjoittamaan (kirjoitan aiheesta parhaillaan kolmesataasivuista kirjaa) riittääköön kun sanon että kyse on hormonien tekemästä kiusasta. Tuli

mieleen *Lyle McDonaldin* letkautus siitä, että „kroppasi vihaa sinua“...

No, minä en vihaa kroppaani, eikä kroppani minua – me yritämme kovasti ymmärtää toisiamme, mutta viestit eivät vain aina välillämme kulje.

Heinäkuun alkupuolella löysin sitten taas uuden bodarigurun, jolta ammentaa ideoita. En tiedä, miksi nuo jenkkiläiset bodarigurut minulle niin antoisia ovat, mutta yksi toisensa perään vaan niiden kirjoja tilaan. Tällä kertaa silmiini osui *Craig Ballantyne ja Turbulence training*.

Pakettiin kuului nettikirjat *Turbulence training*, *The 30-day fat loss workout guideline*, *The 4-week bodyweight program*, *Turbulence training fusion fat loss*, *Turbulence training nutrition plan*, *Turbulence training female nutrition plan*, *The dark side of cardio*, *Turbulence training summertime bodyweight workouts* sekä *Turbulence training hardcore workouts*. Siis mapillinen paperia taas! (Jos kiinnostuit, löydät Ballantynen täältä: www.turbulencetraining.com).

Perusideat ovat pitkälle samoja kuin muillakin bodariguruilla, joista pidän (Venuto, Benson jne.): perinteinen aerobic on ajanhaaskausta, tehokas rasvanpoltto vaatii oikean dieetin, painoharjoittelua sekä intervalliharjoittelua. “Turbulence” tarkoittaa tässä, että kunnon spurteilla pistetään aineenvaihduntaan vauhtia.

Siis ei mitään hiittää (high intensive interval training) kummempaa. Niinpä aloin hiitata sauvakävelylenkkini, vajaan tunnin lenkki ja oikein kunnon spurteina. Reisistäni suli ylimääräinen viikossa, joten kyseessä oli ollut nestepöhö. Samoin mahani ja vyötäröni ympäröivät alkoivat taas laskea jo kolmen viikon ahkeran sauvahiittauksen jälkeen.

Kiinnostavia ovat Ballantynen body weight –treenausohjeet. Painoharjoittelu oman kehon painoa hyväksi käyttäen on mainio juttu esimerkiksi reissuissa ollessa. Olen myös käyttänyt noita harjoitteita välipäivätreeneinä, raskaampien kahvakuulapäivien välillä.

Tällä hetkellä Modesty siis hoitaa esivaihdevuotisia hormoneitaan ja treenaa kovalla turbulenssilla – aina kun ehtii. Ruokavaliokokeilunikin ovat mielenkiintoisia, teen yhä Prodexin avulla ihmiskoetta.

Minä olen Modesty Blaise.

Syyskuun 10. päivänä

Modesty-projektini on kiertänyt hormonaalisista syistä johtuneen takapakin jälkeen alkupisteeseensä: olen aika lailla siinä, missä aloitinkin (paitsi hyväkuntoisempana). Väkisinkin tulee mieleen, että alkavatko tämän ikäisen naisen terveystavoitteet olla pelkkää viivytystaistelua? Yrittää viivyttää vanhenemista? Inha ajatus, jota en ole valmis nielemään.

Olen viime päivinä miettinyt sellaista kuin *kehontunne*. Saksan kielessä on sana Körpergefühl, yritin löytää sille suomenkielisen vastineen, mutta en löytänyt. Sana kehonkuva ei tarkoita aivan samaa, vaikka sukulaiskäsite onkin. Niinpä yhtenä aamuyön tuntina alitajuntani kehitti sanan kehontunne.

Kun kehonkuva on se kuva, joka meillä on itsestämme – toisin sanoen näemmekö itsemme lihavana, laihana vai sopivana -, kehontunne on se tunne joka meillä on suhteessa omaan kehoomme. Parhaiten asiaa valaisee murrosikäinen, poika tai tyttö, joka jossakin vaiheessa muuttuu kömpelöksi ja kulmikkaaksi. Hänen kehontunteensa on epämukava, koska hän ei ole sinut oman ruumiinsa kanssa.

Samanlainen vaihe ovat vaihdevuodet. Naisen kehossa tapahtuu niin paljon muutoksia, että hän ei aina tunne oloaan hyväksi omassa kehossaan. Hänen saattaa olla vaikea hyväksyä noita muutoksia (läskin kertyminen mahaan ja vyötärön paisuminen jne.). Minulla eivät vaihdevuodet ole vielä alkaneet, mutta kyllä ne lähestyvät. Ja tuo läskin siirtyminen on jo koettu. Navan alle on majoittunut terhakka läskirypäs, joka on täysin piittaamaton ruokavali- ja treeniponnisteluista. Pitäisin sitä läskirypästä vihamiehenäni, jollei se näyttäisi niin hemmetin sympaattiselta...

Olen tämän projektin aikana herkistynyt kehoni viesteille. Tavallisesti pystyn tuntemaan esimerkiksi painoni 200 gramman tarkkuudella (mikäli terhakka fiilis ei sumuta arvostelukykyäni) vaa'alle menemättä. Vaikkeivat ulkonaiset ponnisteluni tuota silminhavaittavia tuloksia, elimistöni kiittää. Se voi selkeästi hyvin hiilihydraattitietoisella ruokavaliolla ja nykyisellä treeniohjelmallani.

Kehoni myös moittii selkeästi, jos annan stressin viedä, joten olen oppinut jarruttamaan hyvissä ajoin ennen stressin puhkeamista. Kun reagoin kropan ensimmäisiin vienoihin hälytysääniin, saan stressin purettua ennen kuin se alkaa tehdä tuhojaan sielussa ja ruumiissa.

Kehonkuvani on aina ollut realistinen. En näe itseäni sen lihavampana tai laihempana kuin

olenkaan. Ainoa, missä huomaan hämänneeni itseäni, ovat rypyt. Olen tähän asti kuvitellut, ettei minulla ole kuin yksi ryppy (se, jonka päällä istun), mutta viikko sitten otetut valokuvat osoittivat selvästi, että kyllä se paljo nauraminen variksenvarpaina silmäkulmissa näkyy, ja eletty elämä alkaa muutenkin heijastua kasvoista. Siis se siitä rypyttömyydestä. Onneksi voin olla rauhallisin mielin, sillä kurttunaamaa minusta ei tule, ei perimän puolesta, eikä siksi, että muistan joka päivä syödä rasvaa ja proteiineja. Ihan sivuhuomautuksena tähän: runsashiilihydraattinen ruokavalio näkyy useimmilla ihmisillä säkkimäisinä ja turvonneina kasvoina.

Väitetään, että naisen ikä näkyy ensimmäiseksi käsistä ja kaulasta, ja viimeisimmäksi jaloista. Käsistä se kyllä näkyy, kaulasta ei niinkään jos sitä on muistanut joskus rasvata. Mutta kädet ovat lahjomattomat, sen huomasi Madonnakin, kun antoi retusoida itselleen kaksikymppisen kädet Hennes & Mauritzin mainoksiin.

Minun kehontunteeni on nykyisin pudonnut köyhän miehen Modestyta kerjäläisen Modestyksi. En kuitenkaan suostu antamaan periksi.

Minä olen Modesty Blaise.

Syyskuun 25. päivänä

Viime yönä heräsin ja muistin mummoni runon:

*„Joka päivä tyhmyyteni
tulee minua vastaan
muistuttaen niistä
seitsemästäkymmenestä vuodesta,
jotka olen elänyt
sen kanssa.“*

Yhtenä välähdyksenä tajusin, miten tyhmä olen (jälleen kerran ollut). Olen antanut kehontunteeni romahtaa ja tuskitellut sitä, etten saavuta tavoitteitani kiloissa ja mitoissa. Enkä ole lainkaan kiinnittänyt huomiota siihen, miten upeasti minun kroppani on saavuttanut omia tavoitteitaan. Se kun on ollut viisaampi kuin minä!

Luin eilen illalla toistamiseen *Orison Swett Mardenin pikkuoppaan* „*Why grow old?*“ vuodelta 1909. Sen yksinkertaiset viisaudet ovat tänään ehkä jopa vielä todempia kuin kirjan ilmestymisaikaan.

“Me uudistamme ruumistamme uudistamalla ajatuksiamme; muutamme kehojamme, muutamme tapojamme muuttamalla ajatuksiamme.”

“Me emme puoliksikaan tajua millaisia henkisten piintymien orjia olemme, mikä valta vakaumuksilla on vaikuttaa elämäämme. Lukemattomat ihmiset epäilemättä lyhentävät elämänsä monilla vuosilla, koska heillä on syvään juurtunut käsitys siitä, etteivät he elä kuin tiettyyn ikään – esimerkiksi siihen ikään, johon heidän vanhempansakin.”

“Me näemme toisten ikäistemme alkavan taantua ja osoittaa raihnaisuuden merkkejä, niinpä kuvittelemme että on aika meidän itsemmekin osoittaa samoja merkkejä. Lopulta me osoitamme niitä, koska oletamme niiden olevan väistämättömiä. Mutta ne ovat väistämättömiä vain siksi, että meidän henkinen ajatuspiintymämme uskoo niin.”

“Nuoruuden eliksiiri on mielessä eikä missään muualla. Et voi olla nuori yrittämällä näyttää siltä, pukeutumalla kuin nuori. Ensin sinun pitää päästä eroon viimeisestikin ajatuksen painolastista, että olet vanhenemassa. Niin kauan kuin se ajatus on mielessäsi, kosmetiikka tai nuorekkaat vaatteet voivat tehdä vain vähän ulkoisen olemuksesi muuttamiseksi. Ensin on vakaumuksen muututtava; se ajatus, jonka seurausta vanheneminen on, on käännettävä.”

“Yksi syy siihen, miksi niin monet ihmiset ikääntyvät ennen aikojaan, on se, että lakkaavat kasvamasta. On kiistämätön tosiasia, että lukemattomat ihmiset näyttävät keski-iän saavutettuaan kyvyttömiltä vastaanottamaan tai hyväksymään uusia ideoita.”

Kävin juuri perusteellisessa terveystarkistuksessa. Nyt tiedän, että keuhkoni ja sydämeni ovat loistokunnossa, eikä kokonaisterveydentilassa ole mitään ongelmaa. Olin tietenkin iloinen tuloksista, ne vahvistivat sen, minkä nahoissani jo olin tuntenut: olen ytimiä myöten terve.

Mutta viime yönä vasta tajusin, että hyvänen aika, minähän olen siis kuitenkin saavuttanut jotakin!
Ne saavutukset eivät vain näy ampuaisvyötärönä tai painon alenemisena, vaan yleisen terveydentilan kohisevana kohentumisena.

Toiveikkaana ajattelen, että jospa viisas elimistöni nyt, kun se on saanut sisäiset asiat kuntoon, hiukkasen kunnostaisi noita ulkoisiakin...

Minä olen Modesty Blaise.

Marraskuun 1. päivänä

Luin lomalla ollessani taas yhtä toisinajattelijalääkärin kirjaa. Tällä kertaa vuorossa oli *Al Sears* ja hänen opuksensa *The Doctor's Heart Cure* (Dragondoor 2006). Al Sears on sydäntauteihin erikoistunut lääkäri joka johtaa sydäntauti- ja antiaging-klinikkaa Kaliforniassa.

Sears on liittynyt niiden joukkoon, jotka toteavat pitkäkestoiset aerobiset treenit ajanhukaksi. Hän väittää, että pitkäkestoinen harjoittelu houkuttelee kropan varastoimaan rasvaa sen polttamisen sijaan. Sears esittää ajatuksensa tueksi taulukon:

Nutrient

At Rest

Protein 1-5%

Carbs 35%

Fat 60%

Low Intensity

Protein 5-8%

Carbs 70%

Fat 15%

Moderate Intensity

Protein 2-5%

Carbs 40%

Fat 55%

High Intensity

Protein 2%

Carbs 95%

Fat 3%

(Source: Revisiting Energy Systems, May 2002, IDEA Health and Fitness Source, adapted from McArdle W.D. et al. 1999. Sports & Exercise Nutrition. New York: Lippincott Williams & Wilkins)

Kun taulukkoa tutkii, huomaa että kroppa polttaa eniten rasvaa (55%) kohtuullisen intensiteetin treenissä. Tällä perusteella on päätelty, että sillä tavalla polttaa eniten rasvaa myös pitkäkestoisesti. Tämä on totta 30 tai 60 minuutin ajan treenatessasi, mutta ei ota huomioon aineenvaihduntaasi, kun lopetat harjoittelun.

Sears kirjoittaa:”Kehosi on jatkuvassa vaatimuksiin sopeutumisen tilassa. Kun poltat rasvaa treenin aikana, kerrot kehollesi että sen on ylläpidettävä rasvavarastoja seuraavaa treeniä varten. Itse asiassa keho varaa rasvavarastojasi polttoaineeksi tulevia harjoituksia varten. Sen sijaan, että polttaisi rasvaa, tämän tyyppinen treeni saa kehosi tekemään lisää rasvaa aina kuin mahdollista. Kun katsot taulukkoa uudelleen, huomaat, että poltat eniten rasvaa ollessasi levossa. Mutta ethän sinä voisi käyttää lepäämistä rasvanpolttokeinona!

Kestävyysurheilu tosiasiallisesti rohkaisee elimistöä rasvantuotantoon. --- Kaikki tärkeät muutokset [aineenvaihdunnassa] alkavat vasta kun olet lopettanut treenaamisen. Ne ovat kaikki seurausta siitä, että kehosi pyrkii sopeutumaan ja valmistautumaan seuraavaa treeniä varten. --- Rasvanpolton, joka jatkuu pisimpään harjoittelun lopettamisen jälkeen, saa aikaan INTERVALLITREENI. --

Intervalliharjoittelussa keho polttaa energiaa lihaskudoksista pikemminkin kuin rasvavarastoista. Aikaa myöten tämä opettaa kehoasi varastoimaan energiaa lihaksiin – ei rasvana – niin että sitä on saatavissa nopeisiin energian purskahduksiin. Samalla myös opetat kroppaasi, ettei energian varastoiminen rasvaksi ole tehokasta, koska et koskaan harjoittele riittävän pitkäkestoisesti käyttääksesi rasvaa ensisijaisena energian lähteenä.”

Sears kiteyttää: “Intervalliharjoittelu auttaa sinua pudottamaan painoasi. Harjoittelun aikana poltat lihaksiisi varastoituneita hiilihydraatteja, ja lopetettuasi harjoittelun poltat rasvaa.”

Searsin suosittelema ruokavalio on runsasproteiininen, kohtuurasvainen ja vähähiilihydraattinen. Se selittää tuota hänen rasvanpolttomalliaan. Hän esittää kirjassa oman ruokapyramidinsa, joka on virallinen ruokapyramidi käännettynä pääläelleen.

Intervallitreeni myös vahvistaa sydämen kuntoa. Searsin mukaan kestävyysharjoittelu ei treenaa sydäntä ihanteellisella tavalla. Sydämen tarkoitus on kyetä tarpeen vaatiessa taistelemaan tai pakene – reaktioihin. Kaikkein parhaimmin sydäntä vahvistetaan treenaamalla ikään kuin tällaisia tilanteita varten. Kun syke nostetaan hetkeksi korkealle ja sitten annetaan tasoittua ja taas nostetaan korkealle, se vahvistaa sydänlihasta paljon paremmin kuin tasainen rasitus, joka Searsin mukaan nimenomaan vain rasittaa sydäntä.

Searsin oma intervalliharjoittelu on PACEa, joka on hänen tavaramerkkinsä. Minun intervalliharjoittelujani ovat sauvahiitit ja kahvakuulailu. Ja sydämeni on tutkitusti hyvässä kunnossa tätä nykyä (joskus entisessä elämässä minulla oli pahimmillaan rytmihäiriöitä).

Minä olen Modesty Blaise.

Marraskuun 26. päivänä

Luen tämän hetkisen työni vuoksi kuudetta kertaa hormonilääkäri Diana Schwarzbeinin kakkoskirjaa *The transition*. Ensimmäisen kerran luin kirjan vuonna 2003. Diana esittää kirjassa useita erilaisia kysymyslistoja, joilla voi testata aineenvaihduntansa ja terveytensä kokonaistilaa.

Olen aikoinaan ruksannut kaikki nuo listat piinallisen rehellisesti, itseäni kaunistelematta. Nyt kun katson noita listoja, huomaan tilanteen olennaisilta osilta muuttuneen. Schwarzbeinin metodissa on keskeistä hormonaalisten epätasapainotilojen kartoittaminen, niiden tasapainon palauttaminen ruokavaliolla, kohtuullisella liikunnalla, lisäravinteilla ja stressinhoidolla.

Yksi keskeinen hänen ajatuksensa on kemikaalisista riippuvuuksista irrottautuminen. Hän luettelee riippuvuudet kahviin, tupakkaan, lääkkeisiin, sokeriin, alkoholiin jne. Schwarzbeinin pääajatus on, että näistä riippuvuuksista pitää irrottautua hitaasti ja vähän kerrallaan. Riippuvuudet ovat osa

elimistön ja ihmismielen itselääkintää, siksi liian äkilliset muutokset saattavat olla elimistön toiminnalle liian rajuja.

Nyt kun ajattelen taaksepäin näitä vajaata neljää vuotta terveysprojektiani, niin huomaan edistyneeni, mutta kiinnostavalla tavalla pinnan alla kytee sudenkuoppia. Tietenkin – olenhan ihminen, ja lukuisilla heikkouksilla varustettu. Mutta jos nyt rastitan Dianan listoja, rasteja ei tule likikään niin paljon. On listoja, joihin niitä ei enää tule yhtään.

Olen vieroittanut itseni sokerista, minun arkipäivääni se ei kuulu. Tunnistan kuitenkin itsessäni sokeririippuvaisen psykologian. En oikein tiedä, miten tämän selittäisin, sillä en ole koskaan kärsinyt pahoista sokeririippuvuuden oireista. En mitään sinne päinkään, mistä Heidi Kannisto on julkisuudessa puhunut. Mutta kyllä minulla sokeririippuvaisen psykologia ja fysiologia on.

Olen vieroittanut itseni liiasta kofeiinista. Juon kahvia enää hyvin vähän. Pinnan alla kytevä kofeiiniriippuvaisen psykologia ja fysiologia pysyy kurissa luonnonmenetelmällä. Kun tässä yhtenä päivänä kirjoitusstressissäni join päivän mittaan kolme mukillista vahvaa kahvia, kolmas mukillinen jäi yritykseksi. Kahvi ei yksinkertaisesti pudonnut. Kaadoin sen viemäriin. Tavallisesti juon nykyisin kaksi kupillista kahvin ja mateteen sekoitusta aamuisin. Sen verran kofeiinia tarvitsen stimulantiksi.

Tupakka ei ole koskaan ollut minun juttuni. Olen polttanut elämäni kriisivaiheissa tilapäisesti, aika ajoin paljonkin, mutta kummallisella tavalla en ole koskaan kokenut itseäni tupakoivaksi identiteetiltäni. Nyt en ole koskenut tupakkaan kahteentoista vuoteen. Sikarin saatan joskus polttaa huvikseni, ehkä kerran vuodessa. Mutta siis nikotiiniriippuvuutta minulla ei ole.

Lääkeriippuvainen en ole koskaan ollut henkisesti, mutta fyysisesti kyllä. Jouduin aiemmin syömään jatkuvasti vatsakatarrilääkkeitä ja antihistamiineja, ja satunnaisesti rauhoittavia, kun mieli alkoi käydä ylikierroksilla. Tänä päivänä en tarvitse katarrilääkkeitä enää lainkaan, enkä enää puoleen vuoteen ole syönyt antihistamiineja. Mieli rauhoittuu nykyisin yrtilääkkeillä.

Alkoholiriippuvainen en ole koskaan ollut fyysisesti, henkisesti kyllä. Raskaimpina elämäni vuosina opin tavan juoda viiniä ahdistukseeni. Läheiseni on ollut alkoholisti, joten tiedän mitä on alkoholismi. Alkoholisti en ole koskaan ollut, mutta minulla on kyllä vahva perimä siihen (ja korkeisiin verensokereihin, skitsofreniaan, sydänsairauksiin jne.; siis kaiken kaikkiaan aito suomalainen geeniperimä – erikoisuutena sukuperimässäni aivoaneurysma). Kokemukseni läheisen

alkoholiriippuvuudesta johtivat siihen, että olin jonkin aikaa absolutisti. Se ei tuottanut mitään vaikeuksia, olipahan vain tylsää. Absolutismini loppui Saksaan muuttoon. Asuminen täällä Keski-Euroopan viinialueilla on normalisoinut suhteeni alkoholiin. Se on ihana nautinto ja kiva stimulantti, tietyissä rajoissa. Monet lukemani viisaat ovat todenneet, että alkoholiriippuvuus on yksi sokeririippuvuuden ilmenemismuoto. Uskon siihen täysin.

Nyt joku tietysti hermostuu, etteikö ihminen saisi nauttia elämästä. Pitääkö kaikkien ruveta tiukkapipoisiksi puritaaneiksi ja kieltää itseltään nautinnot?

No, minä olen viimeinen ihminen sellaista ajattelemaan. Mutta minusta vanhenemiseen ja viisastumiseen pitää liittyä sen eron ymmärtäminen, mikä on stimulantin ja riippuvuuden välillä. Stimulantti on elämäneliksiiri. Se on sopiva virta adrenaliinia suonissa, hyvä punaviini ruoan kanssa, kupponen tuoksuavaa kahvia jne.

Kyllä viisas ihminen havaitsee itse, milloin stimulantti muuttuu nautinnosta orjuuttavaksi. Ja mikäli pitää tärkeänä henkistä kehittymistään, kuten minä teen, tuo ero pitää havaita. Ihannemielikuvani itsestäni vanhana ja viisaana on nautinnonhaluinen ja iloinen, mutta emotionaalisesti riippumaton mummo. Siihen suuntaan olen matkalla.

Minä olen Modesty Blaise.

Tammikuun 8. päivänä

Projektini tuntuu saavan henkisempiä muotoja edetessään. Olen alkanut ladata mielikuva-Modestylle ominaisuuksia, jota sarjakuva-Modestyllä ei tietääkseni ollut. Modesty taisi olla vain hyvännäköinen kriminelli, josta tuli salainen agentti ja seikkailijatar. Mielikuva-Modesty on kehonsa ja mielensä hallitseva ja vanhenemista uhmaava tai chin ja qiqongin osaaja.

Olen viime aikoina palannut Toyo ja Petra Kobayashin kirjan T'ai Chi Ch'uan – Einswerden mit dem Tao (Taon kanssa yhdeksituleminen) pariin. Tai chi on kai rauhanomaisin aasialaisista taistelulajeista, mutta kyllä sitäkin on mahdollista itsepuolustuksena käyttää. Tai chin idea on puolustautua passiivisesti uhkaajaa myötäilemällä. Ajatus on hyvin mielenkiintoinen: tai chissä liikkeet noudattavat ei-toimimisen periaatetta, ja jäykistymisen korvaa myötäileminen. Toimiminen

ei-toimimalla on todennäköisesti länsimaiselle ihmiselle se vaikeimmin käsitettävä periaate. Sen ymmärtäminen edellyttää meditatiivista elämistä Taon hengessä. Vanhan taolaisen kirjoituksen mukaan tai chi –mestarit kehittyvät tässä taidossa niin herkiksi, että “heidän keholleen istuva kärpänenkin saa kehon liikkeeseen”. Niinpä "yritys voittaa tai chi –mestari voimalla, on kuin yritys vangita tuuli tai varjo."

Keskeisintä tai chissä on fyysinen ja henkinen eheytyminen, terveyden ja tasapainon saavuttaminen. Se saavutetaan päivittäisillä harjoituksilla, jotka tavallisesti kestävät varttitunnin. Liikkeet ovat rauhallisia, ja hengitys kevyttä ja pakotonta. Harjoitteluni on ollut aika koomista, koska olen hirveän huono tajuamaan liikkeitä peilikuvana. Katson DVD:tä, seuraan opettajan mallia, ja huomaan pian olevani selin tietokoneeseen...

DVD:n on tehnyt Saksassa tunnettu tai chi –opettaja Rolf Roth. Roth vaikuttaa energiseltä ja ikäistään nuoremmalta, hänen katseensa on valpas, kehonsa rauhallinen, mutta pienintäkin lihasta myöten hallinnassa. DVD sisältää Rothin haastattelun, mutta joku neropatti koostaja on keksinyt äänittää teostovapaan muzakin (sitä ainaista sietämätöntä plink-plonkkia) Rothin puheen päälle, niin että jouduin nenä tietokoneessa lukemaan Rothin huulilta, mitä hän sanoi. Siinä vaiheessa huomasin jälleen kerran, että minulla on pitkä matka tyyneen mielenhallintaan. Kirosin ja manasin rankasti sitä tuntematonta idioottia, jonka tekosia tuo viisaan puheen peittäminen metelillä oli.

Tai chin periaatteet pohjautuvat taolaiseen filosofiaan, käsitykseen elämän läpäisevästä energiasta chi´stä sekä kaikkien elämän ilmiöiden jakautumisesta toisiaan täydentävään vastakohtapariin, Yiniin ja Yangiin, joita kuvataan määreillä “tyhjä ja täysi”, “feminiininen ja maskuliininen” jne. Liikkeiden periaatteita ovat „irtipäästäminen“, „myötäily“, „seuraaminen“ ja „itsensä taakseasettaminen“ (suomennan näitä saksan kielestä, eikä minulla ole aavistustakaan, miten näitä suomeksi on tapana kutsua). Kaikilla näillä periaatteilla on vastineensa taolaisessa ajattelussa.

Liikkeissä ei käytetä voimaa. Mitä paremmin tai chitä opetteleva oppii “päästämään irti”, sitä paremmin hän pystyy ottamaan haltuunsa chi´tä, universaalia energiaa, ja käyttämään sitä kehonsa hoitamiseen. Epäilenpä, että monien mielestä tämä kuulostaa new age –hömpältä, mutta kyllä nämä ajattelukuviot yksinkertaisuudessaan ovat perinteistä aasialaista filosofiaa syvällisimmillään.

Tänään olen tai chi´tä opetteleva ja mietiskelevä Modesty Blaise.

Toukokuun 6. päivänä

Sain päivänä muutamana sähköpostia, jossa kyseltiin, mitä kuuluu Modestyille nyt, kun maaliskuu 2007 on takanapäin. Alkuperäisen Modesty-projektin tarkoituksenahan oli olla 50 ja fit. Vastasin kysyjälle, että Modesty taistelee parhaillaan mummonmahaan vastaan, mikä nauratti häntä (kyseessä oli muuten nuori ja komea mies! Pitihän se heti kuuklata...). Vaihdoin yhden päivän aikana useita viestejä. Hän halusi tietää muun muassa, syökö nyt hormoneja (mistä kaikesta nuoret miehet nykyisin ovatkaan kiinnostuneita...).

Vuonna 2005 kirjoitin: „Tunnustan Modesty Blaise on ihanteeni. Olen geneettiseltä perimältäni hylje, joka teknisesti luokitellaan omenaksi, en vieläkään osaa mitään taistelulajia ja painoakin minulla on Modestyksi aivan liikaa. Seikkailutkin ovat enimmäkseen vain päässäni, mitä nyt pari krimiä keskeneräisenä pöytälaatikossani. Tänään päätin, että ihminen saa mitä tahtoo. Saa sitä tahtoa sarjakuvahmon kaltaiseksi, vaikka on jo liki 50-vuotias. Annoin itselleni aikaa, tiedän ettei vaihdevuosia lähestyvän naisen vatsamakara hetkessä mihinkään sula. Ehkä jo ensi syksynä (ehkä viiden vuoden päästä) olen paras mahdollinen Modesty niillä eväillä, jotka minulle on annettu. Joku kynnikko voisi sanoa, että köyhän miehen Modesty, mutta en anna sen lannistaa itseäni. Mitään suurta ei ole koskaan saavutettu olemalla realistisia!“

No nyt olen siis ylittänyt sen maagisen viidenkymppin rajan. Modesty-projektini on edennyt etanan vauhtia, välillä jopa ravunkävelyä taaksepäin. Mummohormonit ovat voimakkaampia kuin minä ja kertyvät keskivartalooni vihamielisistä vastaiskuistani rauhallisen piittaamattomasti. Minä en syö synteettisiä hormoneja, vaihdevuoteni eivät ole vielä alkaneet. Toistaiseksi en ole kokenut kuumia aaltoja tai muita vaihdevuosioireita. Poden esimenopaussiin liitettäviä keskivartalopöhöä ja rintojen arkuutta ja turvotusta (miestäni se turvotus ei ollenkaan haitannut, eikä minuakaan haittaa kuin se arkuus, joka vaikeuttaa hiittää). Niiden vuoksi olen käyttänyt luonnollista progesteronivoidetta vuoden ajan. Se on auttanut jonkin verran, mutta ei ratkaissut kaikkea. Kerron tämän kaiken ihan rehellisesti, jotta osaltani saisin tabuverhoa vedettyä vaihdevuosien edestä. Eivät ne ole sen kummempi juttu kuin murrosikä tai raskaus.

Osa ravunkävelystä on johtunut mukavuudenhalustani. En ole vaatinut itseltäni tarpeeksi paljon. Joskus kolme neljä vuotta sitten laitoin tavoitteekseni, että 50-päivänäni kykenisin tekemään spagaatin. No, enpä kyennyt, kun en asian eteen joogannut ja treenannut.

Ulkonäöllisesti en ole saavuttanut tavoitteitani. Olen yhä edelleen köyhän miehen Modesty ja minulla on kropassani rasvaa liikaa. Terveydellisesti olen sen sijaan edennyt hyvin. Terveystilani on hyvä, ikään suhteutettuna jopa erinomainen. Mutta minä en hyväksy sen kummemmin nais- kuin ikälennuksiakaan, joten sanotaan että se on hyvä. Hyvästä on vielä hyppäys erinomaiseen.

En tiedä, voidaanko kuntoa ja terveyttä erottaa toisistaan, mutta jos voidaan, myös kuntoni on hyvä. Mutta ei erinomainen. Katsoin eilen illalla taas Pavel Tsatsoulinen DVD:n From Russia with tough love, ja huomasin löysäilleeni. En ole treenannut tarpeeksi lujaa. Olen vain luullut treenanneeni. Aamulla sauvahiitattessani tuolla pöpelikössä kaivelin päästäni taas esiin sitä oikeaa attityydiä raakaan treenaamiseen. Tavoitin sen mielentilan.

Tässä kohtaavat Modesty-projektini henkinen ja fyysinen puoli (jälleen kerran). Mielenhallinnassa olen edennyt projektin aikana. En ole enää aivan niin tunteitteni vietävissä. Mutta siinä olen vasta hyvän alussa, kaukana erinomaisesta.

George Bernard Shaw is quoted as saying, "People are always blaming circumstance for what they are. I do not believe in circumstance. The people who get on in this world are the people who get up and look for the circumstance they want and if they can't find them they make them."

Seuraava tavoitteeni onkin sitten olla kahdenkymmenen vuoden päästä Suomen kuumim mummo! Mutta siitä kirjoitan sitten uuden kirjan...

Minä olen Modesty Blaise.

